



吉林出版集团有限责任公司

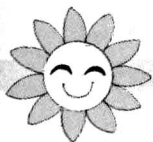
阳光体育运动丛书

# 单杠

## DANGANG

主编 王淑清 卢文秋  
审订 许春利

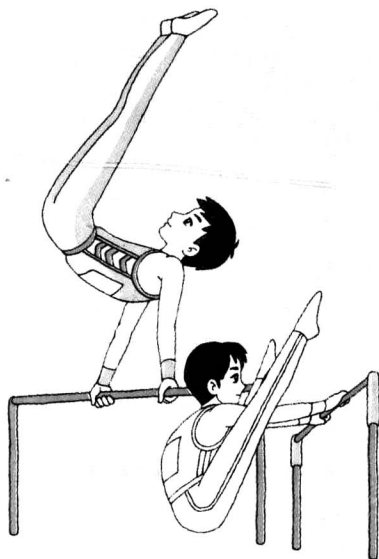




阳光体育运动丛书

# 单杠

主编 王淑清 卢文秋  
审订 许春利



吉林出版集团有限责任公司

## 图书在版编目(CIP)数据

单杠 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.

- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.6

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80762-774-6

I. 单… II. 吉… III. 单杠项目—青少年读物 IV. G832.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092006 号

## 单杠

主编 王淑清 卢文秋

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 36千

ISBN 978-7-80762-774-6 定价 6.00元

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

## 《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋	于立强	马东晓	王健	王连生
王桂荣	王淑清	勾晓秋	方方	田英莲
冯玉荣	刘伟	刘忆冰	刘殿宝	许春利
孙维民	毕建明	何艳华	宋丽媛	张楠
张培刚	张董可	范美艳	周彬	河涌泉
孟庆宏	赵晓光	祝嘉一	姜涛	姜革强
姜德春	高航	崔越莉	游淑杰	臧德喜
谭世文	谭炳春	魏英莉		

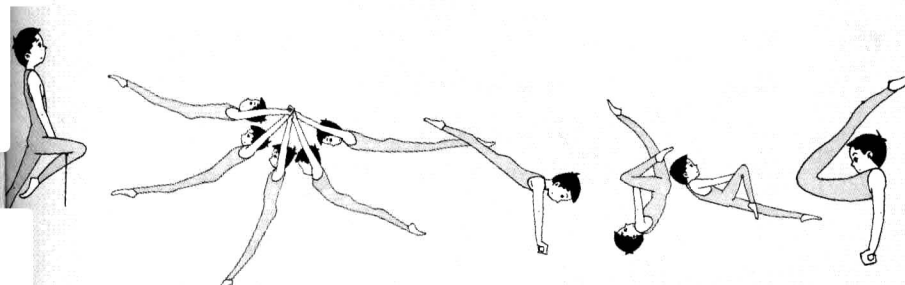
### 单杠

主编 王淑清 卢文秋

副主编 李荣雪 李宁宁

编者 王淑清 卢文秋 李荣雪 李宁宁

审订 许春利



## 序 言

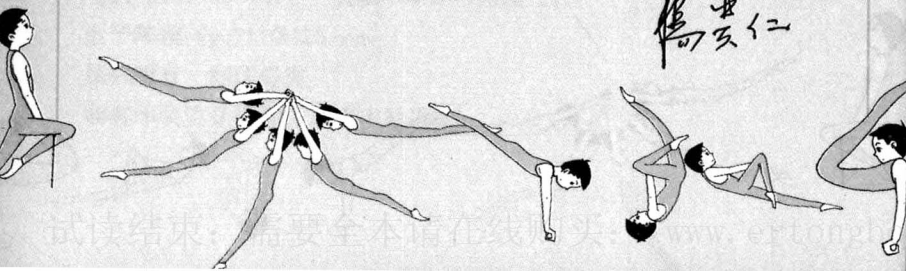
2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

吉林体育学院  
王仁





阳光体育运动丛书



# 单杠

## 目录

### 第一章 概述

第一节 起源与发展·····2

第二节 特点与价值·····4

### 第二章 运动保护

第一节 生理卫生·····9

第二节 运动前准备·····10

第三节 运动后放松·····16

第四节 恢复养护·····18

### 第三章 场地、器材和装备

第一节 场地·····20

第二节 器材·····20

第三节 装备·····22

### 第四章 基本技术

第一节 单脚蹬地翻上成支撑·····25

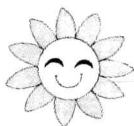
第二节 外挂膝上·····27

第三节 背后正握跳起成后屈体悬垂·····29

第四节 正撑单腿向前摆越成骑撑及还原·····31

第五节 骑撑后腿摆越转体 180 度成支撑·····33

第六节 骑撑前回环·····35



阳光体育运动丛书

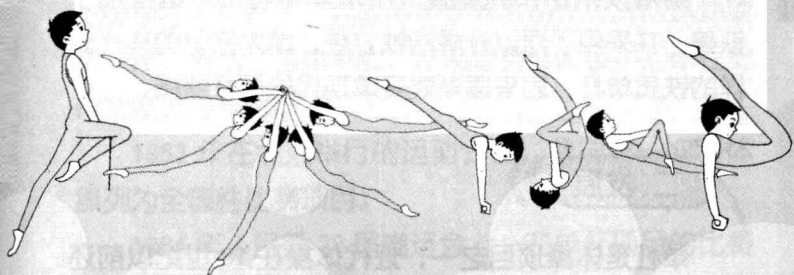
# 单杠

## 目录

第七节 单挂膝后回环·····	37
第八节 支撑后回环·····	39
第九节 支撑前翻下·····	41
第十节 骑撑后腿向前摆越转体 90 度下·····	43
第十一节 支撑后摆下·····	45
第十二节 后撑前摆直角下·····	47
第十三节 经直角悬垂摆动屈伸上·····	49
第十四节 高杠慢翻上·····	51
第十五节 起摆·····	53
第十六节 悬垂摆动·····	55
第十七节 悬垂摆动后摆下·····	57
第十八节 训练特点·····	59
<b>第五章 基础套路</b>	
第一节 第一套·····	63
第二节 第二套·····	64
第三节 第三套·····	65
<b>第六章 比赛规则</b>	
第一节 程序·····	68
第二节 裁判·····	71

## 第一章 概述

单杠运动是体操项目之一，对运动员的双臂、肩带和腰背力量，以及腕关节、肩关节、髋关节的灵活性要求较高。单杠运动的高难度动作主要集中在飞行动作的直接连接上，这就需要运动员具有准确的时空判断能力和良好的心理素质，以及勇敢顽强、大胆果断、勇于拼搏的优良品质。







## 第一节 起源与发展

单杠运动的起源可追溯到原始社会时期人们在丛林中进行的各种攀登、爬越、摆动、摆荡等练习。当时那只是一种实用生活技能，后来随着社会的进步，才成为一种强身健体的手段。



### 一、起源

单杠起源于德国。18世纪末西欧国家的杂技表演出现了抓住钢丝做大回环的动作，有人受此启发，架设了一副木制单杠，单杠运动即由此产生。

随着技术动作的发展，1850年单杠的木棍换成了铁棒，并采用了可以升降的铁立柱，成为最早的现代式样的铁质单杠，后来逐渐演变成现代的单杠器械。



### 二、发展

单杠是体操项目之一，近代体操在18世纪以前还没有形成一个独立的体系。当时的体操是和游戏、军事、祭祀、竞技等活动一起作为总的体育系统而存在

的。直到 19 世纪初叶和中叶，德国、瑞典两大体操体系和学派先后形成，单杠运动才相应地发展起来。

从 1862 年第 1 次体操比赛至今，现代单杠运动已有将近一个半世纪的历史了。

19 世纪 60 年代至 20 世纪 50 年代初期，是单杠项目的最初发展阶段，技术比较简单。

20 世纪 30 年代，单杠技术有了较大发展，1936 年在柏林举行的第 11 届奥运会上出现了扭臂握大回环、分腿燕式腾越下、团身后空翻 2 周下等复杂动作。

20 世纪 50 年代以后，单杠成套动作的难度逐渐加大，连接技术也开始丰富起来。

1949 年中华人民共和国成立以后，在党和政府的正确领导和关怀下，我国的竞技体操动作和其他运动项目一样，得到了迅速发展，特别是竞技体操中的单杠动作发展更为迅速。

1953 年在北京举行的运动会上，我国第一次将体操列为全国性比赛项目。

1984 年 7 月第 23 届奥运会上，在单杠项目的比赛中，我国体操健儿获得了第二名的好成绩。

1985 年，我国参加了在加拿大的蒙特利尔举行的

第23届世界体操锦标赛，获得了单杠项目的金牌。

1999年，在天津举行的世界体操锦标赛中，我国选手杨威获得单杠第二名的好成绩。

目前，单杠运动具有统一的器械标准，其规格由国际体联规定。现代单杠比赛的动作全部由摆动动作组成，要求连续不断没有停顿。比赛时，由于人体始终处于各种复杂的运动状态下，加上摆幅大、上抛高，场面显得特别惊险，扣人心弦。所以单杠运动被人们称为勇敢者的运动，还获得了“器械体操之王”的美誉。



## 第二节 特点与价值

单杠运动动作丰富且有易有难，主要用来发展上肢力量和身体的协调性，是青少年增进健康、增强体质的良好手段。



### 一、特点

(一)动作丰富，形式多样，易于普及

单杠运动动作丰富、形式多样，锻炼者可以根据自己的身体条件、训练水平以及不同的训练目的，选择不

同的动作进行练习，以达到锻炼身体、增强体质、增进健康的目的。

## (二)全面锻炼和重点锻炼相结合

练习者合理选择动作，可以全面地进行锻炼，能够促进身体的全面发展。当然，练习者还可着重锻炼身体某个部位，或发展某种身体素质，进一步促进身体的全面发展。

## (三)运用保护和帮助

保护和帮助不仅是一种安全措施，也是一种重要的安全教学手段。实践表明，在单杠教学练习中，正确地运用和熟练地掌握保护和帮助的方法，对防止受伤、加速掌握动作、提高运动技术水平、培养团结互助精神，都具有非常重要的作用。

## (四)观赏性强

单杠是最具观赏性的运动项目之一。在单杠教学训练和比赛中，不论单个动作还是成套动作，都要求动作协调、幅度大、节奏性强、造型美观大方。连贯紧凑、变幻莫测的单杠动作，使观赏者在紧张中感受欢欣，在惊叹中分享成功的喜悦。

### (五)不断创新

单杠是一项以技术动作为主要评判标准的运动，这就要求单杠动作不断发展和创新。创新是单杠运动的生命；没有创新，单杠运动就失去了活力。



## 二、价值

### (一)发展身体平衡性和协调性

单杠不仅是一项竞技项目，同时也是具有较高强身价值的体育项目。单杠的技术动作主要通过绕杠旋转来完成，包括摆动、摆越、屈伸、回环、腾越、空翻和转体等，要求练习者具有高度的适应旋转能力和空间位置上的自我控制能力，这对发展身体的平衡性和协调性具有积极的作用。

### (二)健身价值

从健身角度讲，单杠运动可以发展腕、肩、髋关节的灵活性和协调性，提高肩部和腰部肌肉的力量，这对发展身体素质、提高活动能力、改善机能状况、塑造健美形体等都有良好的作用。

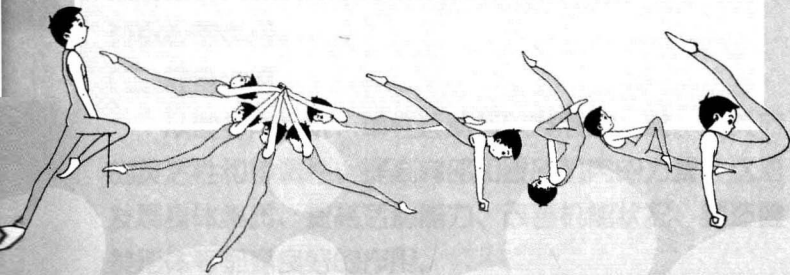
### (三)磨炼意志

一套单杠动作几乎全都是不停顿的回环动作，其中

至少要有一次双手离杠的动作、一次背部朝向单杠的动作和一次转体动作。这是对能力和意志的巨大挑战，有助于练习者培养良好的心理素质，以及勇敢、顽强、敢于拼搏的精神品质。

## 第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





## 第一节 生理卫生

在进行单杠运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握运动强度。



### 一、培养运动兴趣

在进行单杠运动前，首先必须培养自己对单杠运动的兴趣。培养对单杠运动的兴趣的方法有很多，如观看单杠比赛，与同学、朋友一起进行单杠运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到单杠运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。



### 二、把握运动强度

青少年进行单杠运动，主要是在运动过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。



活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加单杠运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



## 第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年单杠运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对单杠运动的兴趣，甚至造成对单杠运动的畏惧。因此，青少年在进行单杠运动前，必须进行充分的准备活动。



### 一、准备活动的作用

运动前进行充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

#### (一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉