

学生文体娱乐活动丛书

孟春燕 \ 主编

体操运动



● 沈 阳 出 版 社 ●

34.94
MCY

学生文体娱乐活动丛书之七

体 操 运 动

孟春燕 主编

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

体操运动/孟春燕主编. —沈阳:沈阳出版社,
1998.6

(学生文体娱乐活动丛书;7/孟春燕主编)

ISBN 7-5441-0981-X

I. 体… II. 孟… III. 体操运动—中小学—课外读物
IV. G83

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 09004 号

沈阳出版社出版发行
(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)
北京市施园印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 字数:70 千字 印张:3.125

印数:1-5000 册

1998 年 6 月第 1 版

1998 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑:潘晓翊

责任校对:沈 笑

封面设计:王 锋

版式设计:宋 工

定价:138.00 元(套)

目 录

第一章 竞技体操	(1)
第一节 概述	(1)
第二节 比赛项目介绍	(9)
第三节 体操中的保护与帮助	(32)
第四节 比赛战术及其他	(42)
第二章 艺术体操	(52)
第一节 简介	(52)
第二节 竞赛项目	(57)
第三节 其他	(69)
第三章 技巧和团体操	(72)
第一节 技巧	(72)
第二节 团体操	(77)

第一章 竞技体操

第一节 概 述

体操运动是通过徒手或在器械上正确完成各种不同难度，并有一定艺术性动作的一种体育运动。

体操运动的内容很多，有纯锻炼性的基本体操和辅助体操，有竞技的竞技体操、技巧运动和艺术体操，有宣传表演性的团体操。

现代体操叫竞技体操，简称体操。它是一项在规定的器械和项目上，完成复杂、协调的动作，并根据动作的分值或动作的难度、编排与完成情况等给予评分的运动，是奥运会的主要比赛项目之一。男子全能有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠6个项目；女子有跳马、高低杠、平衡木和自由体操4个项目。

体操运动对增强人民体质和提高人们的灵巧性、协调性和空间平衡力，对于体型的健美，机智果断、勇敢顽强的意志培养，都有显著的效果。它是其他项目（田径、球类、跳水等）的基础。

我国体操运动在我国有着悠久的历史，早在远古时

期就有了体操的萌芽，大量的文物和史料记载着体操产生和发展的进程。我国古代体操总体可归纳为以下两大类。

第一类：是属于强筋骨防疾病的体操。其中较为典型的是古代医学名著《内经》中的“导引养身术”，是将身体活动和呼吸动作作为健身预防疾病的方法。1973年在长沙马王堆出土的一幅西汉时期的帛画《导引图》，描绘了不同性别和年龄的古人做直臂、下蹲、收腹、弯腰、深呼吸等四十多种动作。由此证明，早在 2000 多年前中国就有了与现代医疗体操相类似的健身和预防疾病的手段。东汉末年，著名医学家华佗创编的“五禽戏”，是模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作进行练习；还有北宋时期的“八段锦”，都类似现代的徒手体操。

第二类：是反映在古代歌舞、戏剧、杂技和流传于民间的技巧运动。出土的西汉乐舞杂技陶俑中，就有了手倒立、后手翻、桥和空翻等动作。唐宋以后，技巧运动有了进一步的发展，出现了双人和集体动作，并且把许多复杂的翻腾动作与杂技表演结合起来，在清代已有了木制单杠和类似吊环的“皮条”器械，至今还保留在某些杂技团中。

近代体操在中国发展滞缓。1840 年鸦片战争后，现代器械体操逐渐传入中国，当时体操运动十分落后。1908 年在上海成立了第一所体操学校，教学内容主要是徒手体操和兵式操。直到 1948 年在上海举行的第七

届全国运动会上，才出现第一次全国性体操表演赛，但比赛项目只有单杠、双杠和跳箱。当时参赛的运动员很少，技术水平很低。

1951年11月24日，国家体委公布了第一套成人广播体操。中央人民政府于1954年3月1日发出《关于在政府机关中开展工间操和其他体育运动的通知》。1954年、1955年，又先后公布了第一套少年和儿童广播体操。四十多年来，在全国范围内共推广了成人、少年和儿童广播体操19套，对增强人民体质、促进健康发展起到了积极作用。体育工作者深入现场，根据不同工种的劳动特点，创编和推行了各种生产操，如钢铁工人操、纺织女工操、煤矿工人操等，都对促进职工健康，提高生产效率起到良好作用。体操在各级各类学校的体育教育中成为一个重要的组成部分，并且把它列为中小学体育教学大纲中的主要内容之一。1954年在全国普遍推行了“劳卫制”，对学校开展体操活动起到推动作用。1979年，教育部和国家体委又联合颁发试行了《学校体育工作暂行规定》，对青少年一代的健康成长和增强体质做出了积极贡献。

在群众性体操活动广泛普及的基础上，竞技体操也日益发展起来。

1953年，在北京举办了第一次全国田径、体操、自行车运动会，参加体操比赛的运动员不多，男40人，女27人，比赛项目不全，技术水平不高。但这次比赛，

无论在规模上还是在技术上都远远超过了旧中国第七届运动会的体操表演赛。同年9月，前苏联体操队来华访问表演，带来了现代竞技体操新技术，这对于我国竞技体操的发展起到了推动作用。从1955年开始，我国每年都举办全国性体操比赛，运动员逐年增加，技术水平不断提高。1956年是我国体操史上很重要的一年，全国体操协会成立；加入了国际体操联合会；颁布了体操裁判员、运动员技术等级制度。同年，在天津全国体操冠军赛上，有16名运动员通过了第一批运动健将考核（男女各8名），也培养出一批裁判员和教练员，为以后的发展和提高技术水平创造了有利条件。

1958年，我国第一次参加世界体操锦标赛（第十四届），男子获团体第十一名，女子获第七名。4年后，在第十五届锦标赛上，我国男队一跃成为团体第四名，女队进入第六名。于烈峰夺得男子鞍马第三名，在世界体操锦标赛上第一次升起五星红旗，我国体操此时已进入了国际水平。

1964年，由于国际体联的原因，我国退出国际组织。直到1978年重新恢复了我国在“国际体操联合会”的合法席位。

间隔了15年之后，1979年，我国在第二十届世界体操锦标赛上重露头角，男、女团体总分获第五和第四名。马燕红夺得女子高低杠冠军，第一次在世界体操锦标赛上奏起了中华人民共和国国歌，从而写下了中国体

操第一枚金牌的历史。

进入 80 年代，我国的竞技体操历经几代人的奋力拼搏，终于跨入了世界体操强国之列。10 年间，我国体操健儿在世界“三大赛”上共获金牌 34 枚。

1981 ~ 1989 年，我国参加了第二十一届至二十五届世界体操锦标赛，比赛大厅共 13 次奏响中华人民共和国国歌。其中我国男子体操队在第二十二届世锦赛上，首次战胜一直处于领先地位的前苏联体操队，荣登世界男子团体冠军奖台。这是中国体操 30 年来取得的最辉煌的成绩。

1984 年和 1988 年的两届奥运会上（第二十三届和二十四届），我国运动员共获 6 枚金牌。

1982 年和 1986 年的第六届和第七届世界杯体操赛上，我国运动员再获 9 枚金牌，其中的第六届，李宁一人就独得个人全能冠军和 5 个单项的第一名，开创了体操竞赛史上个人夺取金牌总数的最高纪录，因此得名“世界最佳体操选手”称号。

90 年代初（截止到 1994 年），我国优秀体操运动员在第八届世界杯赛上获两块金牌；在第二十六届锦标赛上获两块金牌；在第二十五届奥运会上获两块金牌；1994 年，在世界单项锦标赛上再获两块金牌。

1996 年第二十六届奥运会后，国际体操联合会对体制实行新的规则。这对我国体操选手来说非常有利，我们应该抓住这个机会向世界顶峰冲击。

世界竞技体操的大赛，包括奥运会体操比赛、世界体操锦标赛和世界杯体操赛。

一、奥运会体操比赛简介

体操列为奥运会传统比赛项目，它的演变和发展至今已有近百年历史。1896年，在世界体操联合会的基础上成立了国际体操联合会。同年，在希腊举行的第一届奥运会上开始了最早的国际体操比赛。从此，每隔4年举行一届，至1992年举行了25届，由于第一、二次世界大战的影响，第六、十二、十三届（1916、1940、1944年）的比赛未能进行，实际上只进行了22届。从比赛项目上看，除双杠、单杠、鞍马、吊环器械体操外，还有跳远、铅球、100米跑、跳高、撑竿跳高、爬绳、拔河等项目。参加比赛的主要是欧洲一些国家的男子。从1928年第九届奥运会开始，才有了女子体操比赛。现行的竞技体操比赛项目，男子6项、女子4项，分别是在1936年和1952年奥运会上确定下来的。奥运会现行的比赛方式采用团体赛、个人全能决赛和单项决赛三种。

二、世界体操锦标赛简介

世界体操锦标赛是国际体操联合会组织的规模最大的世界性体操比赛。第一届锦标赛始于1903年，前6届，每隔两年举行一次，从第七届（1922年）开始，改为4年举行一次。曾因第一、二次世界大战的影响，两次中断了比赛。1978年第十九届锦标赛后又重新改

为两年举行一次。为了不与奥运会在同年进行比赛，接着又于 1979 年举行了第二十届锦标赛。此后，1981 年的第二十一届、1983 年的第二十二届等，都处在奥运会的间隔期举行；到 1991 年，举行了第二十六届世界体操锦标赛。

三、世界杯体操赛简介

世界杯体操赛始于 1975 年，到 1990 年共举行了 8 届。参加世界杯赛的资格，只限于在上一届锦标赛上获得全能前 18 名和单项前 6 名的运动员，只进行自选动作的全能和单项比赛。可见，世界杯体操赛是世界优秀运动员的比赛。

世界竞技体操的发展，大体可分以下几个阶段：

50 年代以前是竞技体操发生和发展阶段，比赛项目繁杂，内容不固定，除器械体操外，还把田径、举重、游泳等 17 个项目作为比赛内容，可见对体操运动员的全面身体素质及体能要求较高。当时，优秀的体操运动员必须是一个多能选手，因此体操技术水平很低。在这个阶段里，捷克斯洛伐克、法国、意大利等国家，体操运动开展得较好。

50 年代，由于竞赛内容的固定，竞赛规则也进一步充实和完善，对难度运动进行了分类，划分为不同的难度组别，从而大大促进了体操技术的发展。在第十五届奥运会上，前苏联体操队以其高质量和优美、熟练的成套动作，夺得了男女团体冠军。此后，在整个 50 年

代的世界历次大赛中，前苏联体操队一直处于领先地位。

60年代，日本体操男队在1960年第十七届奥运会上战胜了前苏联队，从此，他们以自选动作高难创新、规定动作高规格、高质量称雄世界体坛18年。由于体操技术的高速发展，促进了竞赛规则的更新和补充，1968年规则规定了男子在决赛中采用“三性”加分（惊险性、熟练性、独特性），进而又为体操技术的发展注入了活力。

70年代，竞技体操进入新的发展阶段，体操技术的发展突飞猛进，以日本著名运动员冢原光男首创单杠“旋”空翻下为先导，世界体操进入了全面创新阶段。1976年，罗马尼亚14岁的科马内奇传奇式地获得第二十一届奥运会全能、高低杠、平衡木冠军，开创了女子体操年轻化的新纪元。因而“早期专门化”问题普遍得到世界各国的重视，新难度动作、新技术不断涌现，动作的技术规格和质量以及编排都达到了很高的水平。日本男队仍保持团体优势。女子方面，前苏联继续保持团体优势，仅在1979年第二十届锦标赛上，以微弱之差输给罗马尼亚女队。

80年代，国际体联修改了团体比赛形式以及个人全能和单项决赛的计分方法，在规则中增加了D组难度动作，因此高难创新动作日新月异、迅猛发展，成为运动员取胜的法宝。体操向着难、新、美、稳的艺术化

方向发展，女运动员除要保持女性技术特点外，出现了向男子动作方向转化的趋势。前苏联男女队仍保持一定的团体优势（1983年第二十二届锦标赛，中国男队夺得团体冠军一次），但各国在团体赛中的比分差距逐渐缩小，全能和单项由一两个国家独占优势的局面也逐渐被打破。中国、前民主德国和日本男队以及罗马尼亚女队也不断向前苏联队挑战，取得好成绩。还应指出，1981年和1983年第二十一届、二十二届世界锦标赛，前苏联体操队19岁的科罗廖夫、17岁的比洛泽尔采夫先后夺得男子世界全能冠军，从而为男子体操运动员的“年轻化”开辟了新路。

进入90年代，随着体操竞赛的复杂化，选手年轻化、训练科学化程度的不断提高，以及规则的变化等（新增加了E组高难动作），可以断言，竞技体操定会出现突破性的进展。今后的世界大赛，各体操强国的角逐、争雄将会更加激烈。竞技体操发展趋势是向着力、美、难、新、稳的方向发展。

第二节 比赛项目介绍

体操比赛中分男子和女子进行，男女比赛项目不完全相同。男子有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠6个项目。女子有跳马、高低杠、平衡木和自由体操等4个项目。下面就每个项目作一介绍。

一、双杠

双杠，体操器械的一种，由四根立柱架设两根平行的木制杠制成。杠长 350 厘米，高 175 厘米，可升降，相传是德国雅典为鞍马练习的运动项目的专用器械。

作为男子竞技体操 6 项之一的双杠，动作较多，有各种支撑、悬垂来完成的回环、屈伸、倒立、转体、腾越与空翻以及各种用力动作和静止动作，整套动作要求摆动与腾空为主，杠上和杠下动作穿插，对运动员支撑力量要求很高。1896 年第一届奥运会起列为正式比赛项目。

1. 双杠的支撑摆动 掌握双杠的支撑摆动，为双杠上大摆幅度的转体、空翻等复杂动作打下良好基础。支撑摆动时，两臂伸直顶肩，以肩为轴，随着身体的前后摆动，肩部前后移动幅度应尽量减小，身体摆至下垂面时腹部和腰部要放松些，以便做向前或向后的加速摆动。

前摆是从身体后边摆的最高点开始，保持直体自然下摆，脚尖向下方远伸，肩前移。当身体摆至支撑点时，仍保持自然摆动，由于身体重力作用，两臂撑直含胸顶肩。摆过支撑点，腿开始往前运动时，用力向前上方踢腿，同时两臂向后用力顶肩、梗头、拉开肩角，尽量把腿和臂部向上方送出。

从前摆的最高点开始后摆，身体保持伸直，在身体自然下摆过程中，要固定肩，两臂用力支撑。当身体下

摆接近垂直部位前，髋关节稍屈，摆过垂直部位后，加快腿的后摆速度，含胸顶肩。后摆超过 45 度之后，顶臂位开肩角，紧腰伸腿，即至最高部位。

2. 双杠的挂臂撑摆动 双杠的挂臂撑摆动是完成由挂臂撑滚翻和上成支撑、倒立、转体以及空翻等动作的基本技术。分挂臂撑摆和挂肩撑前摆两种。

挂臂撑后摆，由屈体挂臂撑开始，微屈髋关节，两腿和臂部向前上方送出，同时向前屈臂引肩靠近握点并开始摆，当身体后摆接近垂直部位时，稍屈髋关节，背部肌肉放松，摆过垂直部位后，微沉肩，猛力向后上方鞭打腿，接着稍含胸，两臂用力压杠，使身体延续上升。在身体上升到最高点时，微收髋关节，同时肩部稍后撤，脚面向后伸，接着紧腰部下落成挂臂撑。

挂臂撑前摆技术是：挂臂撑后摆结束，两臂压紧杠面，开始前摆。当身体前摆至接近垂直部位时，稍沉肩、含胸，腹部肌肉放松，身体稍挺直。当摆过垂直部位后，猛力向前上方兜腿，在两腿摆出杠面后，立即前伸制动腿，同时两臂压杠、振胸梗头，使身体向前上方稍腾起。

3. 双杠的支撑前向内转 180 度下 由支撑摆动开始，当前摆身体高于肩水平部位，并移出杠外后，腿下压的同时，脚面和髋关节迅速向内转 180 度，两手依次推杠，身体展开，然后靠近杠的手扶杠落地。

4. 双杠的直体后空翻成支撑 以手倒立开始，落

下向前时，臂伸直，摆至与杠面垂直时，立肩并有良好的支撑感，前摆臀部超过肩水平部位后，脚面前伸同时向上挺胸，双手向右后推杠，拉开肩角。由于身体继续向上运动，两手被迫推离杠面，腾空后保持紧腰，并稍抬头，加快翻转，同时两臂伸直靠近身体向后摆迅速抓杠成支撑。

5. 双杠的支撑后摆屈体绕越两杠向左转体 180 度下由支撑摆动开始，当两腿后摆至肩水平部位后，身体重心移至左手同时收腹、提臀、立腰、屈髋、左臂顶直。同时右手推离杠，左肩稍向左杠外侧移，以左臂为轴，用肩、头、右臂带动身体向左转体 180 度绕越两杠，然后身体展开落下。

6. 双杠的经直角悬垂摆动屈伸上 杠中站立，两脚蹬地，两臂压杠向后上方跳起，然后经直角悬垂向前摆动，并伸展身体。在前摆接近点时，迅速收腹举腿，使两腿靠拢上体，立即向前上方伸展髋关节，同时两手用力压杠上成支撑，顺势向后摆。

7. 双杠的支撑后回环成挂臂撑 支撑摆动，后倒。当屈体悬垂向前摆过肩垂直面时，向后上方伸腿展髋。当身体回环至肩触杠面时，立即制动腿，同时向上急振上体，两臂用力引拉杠面，在肩向上翻转过后，放手换握成挂臂撑。

8. 双杠的杠端跳上支撑前摆向后分腿摆越成支撑杠端跳上支撑前摆，当两腿摆出杠面后，立即含胸，

微收腹提腰，分腿向后摆越，同时肩稍前倾，两臂用力顶肩压杠，当腿后摆越至靠近支撑点时，两手即压杠推手，两腿摆越过杠后，两手再迅速撑杠，接着并腿挺身成支撑。

二、鞍马

鞍马，体操器械的一种，在跳马背上装有两只木环。比赛用鞍马长 160 厘米，宽 35 厘米，马背中央木环上沿离地面 120 厘米，离马背 12 厘米，两环相距 40 ~ 45 厘米。相传起源于古罗马，其原型为一木制模型马，后演变为今样式。

鞍马，竞技体操男子 6 项之一，也是典型的支撑项目。动作全部为动力性，要求从开始到结束，不停顿地用两臂支撑在马的各个部位，纵、横两个方向做各种转体、移位、交叉、全旋等竞技动作，节奏性较强，难度较高。1896 年第一届奥运会列为正式比赛项目。

1. 鞍马的跳起直角上 由右手撑马，左手撑右环的立撑始。跳起，右手用力推离马头，重心移至左臂上，两腿向右摆起绕旋，接着以左臂为轴向左转体 180 度，这时必须稍举腿，臀部靠紧支点，肩稍向左移，头向左后转。当两腿绕过右环时，向右前方伸腿、送髋，使身体尽量伸展，右手迅速撑环成后撑。

2. 鞍马的环上向右全旋 由站立支撑开始，跳起经支撑时，两腿向右后侧伸，脚面略上翻，向右侧旋至身体靠近右臂肘，右手推离环，两腿向右前侧伸，充分