

体操与艺术体操欣赏

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU
SUZHIJIAOYU
CONGSHU

[主 编：钟莎莉]

吉 林 文 史 出 版 社
吉 林 音 像 出 版 社

体操与艺术体操欣赏

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU SUZHIJIAOYU CONGSHU

[主 编：钟莎莉]

吉林文史出版社
吉林音像出版社

目 录

上篇 体 操

| | |
|-------------------------|----|
| 第一章 体操的起源与发展 | 2 |
| 第一节 体操比赛的历史沿革 | 2 |
| 第二节 体操比赛的发展 | 5 |
| 第二章 体操运动的场地、器材、装备 | 8 |
| 第一节 单 杠 | 8 |
| 第二节 双 杠 | 9 |
| 第三节 吊 环 | 10 |
| 第四节 鞍 马 | 11 |
| 第五节 跳 马 | 12 |
| 第三章 体操运动的技术及规则 | 14 |
| 第一节 自由操 | 14 |
| 第二节 单 杠 | 32 |
| 第三节 吊 环 | 54 |
| 第四节 鞍 马 | 59 |
| 第五节 跳 马 | 66 |
| 第六节 裁判员篇 | 75 |
| 第七节 运动员篇 | 80 |
| 第八节 教练员篇 | 81 |
| 第四章 体操运动比赛的组织 | 82 |

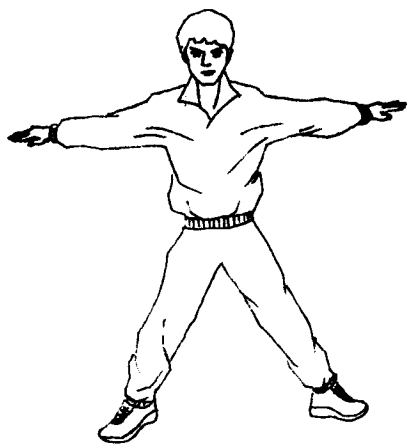
| | |
|---------------------------------|-----------|
| 第一节 体操其他项目简介 | 82 |
| 第五章 体操运动与身体素质训练的关系 | 86 |
| 第一节 体操运动员的选材 | 86 |
| 第二节 体操运动对身体的益处 | 89 |
| 第六章 体操运动的注意事项 | 92 |
| 第一节 单杠的注意事项 | 92 |
| 第二节 自由体操注意事项 | 93 |
| 第三节 鞍马的注意事项 | 95 |
| 第四节 跳马练习的注意事项 | 95 |

下篇 艺术体操

| | |
|---------------------------------|------------|
| 第一章 艺术体操的起源与发展 | 97 |
| 第一节 世界艺术体操 | 97 |
| 第二节 我国艺术体操 | 98 |
| 第二章 艺术体操的技术及规则 | 100 |
| 第一节 场地、器材、设备介绍 | 100 |
| 第二节 技 术 | 101 |
| 第三节 规 则 | 106 |
| 第三章 艺术体操比赛的组织 | 111 |
| 第一节 国际体操联合会世界杯比赛组织 | 111 |
| 第二节 国际体操联合会世界杯决赛组织 | 115 |
| 第四章 艺术体操与身体素质训练的关系 | 118 |
| 第一节 艺术体操的特点 | 118 |
| 第二节 艺术体操在教育中的作用 | 120 |
| 第三节 艺术体操美化心灵 | 122 |
| 第五章 艺术体操的注意事项 | 126 |

| | | |
|-----|------------------------|-----|
| 第一节 | 教学中的问题 | 126 |
| 第二节 | 艺术体操组合的编排 | 132 |
| 第六章 | 艺术体操组织赛事以著名运动员介绍 | 136 |
| 第一节 | 体操运动组织 | 136 |
| 第二节 | 体操比赛重大赛事 | 136 |

上 篇 体 操



第一章 体操的起源与发展

第一节 体操比赛的历史沿革

一、世界体操历史

古希腊人把保健养生运动统称为体操。近代体操从19世纪开始在欧洲首先兴起，还根据练习的器械、人体的生理结构等不同形成了很多学派。

从1896年第一届奥运会开始，体操就被列为正式的比赛项目。从第一届奥运会到1932年第十届奥运会，男子体操除了双杠、单杠、鞍马、吊环和跳马外，还包括爬绳、跳高、跳远、撑杆跳高，或者推铅球、150米跑、举重等等，每届比赛项目也不尽相同。

在1936年柏林举行的第十一届奥运会上，正式决定自由体操、鞍马、跳马、双杠、单杠、吊环、个人全能和团体为男子体操比赛的八个项目，并沿用至今。

由于最初体操项目不固定，规则也是一届一个样子，所以还闹出了不少笑话。

1932年，日本队首次参加第十届奥运会体操比赛。在跳马自选动作比赛时，队员近藤第1次试跳发挥得十分出色，得到了25.6分，列第2位。第2次试跳时，近藤起跳有力，推手快，腾空高，比第一次试跳更好，观众热烈鼓掌，队友向他祝贺，都以为他稳操胜券。但令人惊讶的是3名裁判一共才给13分，场上局势变化之大简直令人不可接受，近藤名落孙山，日本队教练怒气冲冲地向裁判提出抗议。后经解释才知道，自选动作的两次试跳，动作不能相同，而近藤两次试跳的动作完全一样，所以只得13分，日本队只能哑巴吃黄连，怨自己不懂规则。

而在第十届奥运会以前，体操比赛中的吊环比赛是不

允许教练员把运动员托举上吊环的，身材矮小的运动员在吊环下面蹦来蹦去，要跳上好几次才能抓到那两个环，十分费力，又很不雅观。

1932年第十届奥运会在美国举行，这次奥运会的体操比赛规定吊环的高度是2.50米。赛前，日本队向主办国美国提出：“由于日本运动员身材矮小，跳上吊环十分困难。建议降低吊环的高度。”到达美国后日本队教练再次提出这个建议，意大利代表首先反对，理由是“意大利队也有小个子队员，他们都能跳上吊环做动作，并取得优异成绩。”多数国家的代表对意大利的看法表示赞同，他们认为，如果降低吊环的高度，会影响吊环的特点，有些动作就没法达到标准了。美国代表在思考过后，提出了一个折衷的方案：不降低吊环的高度，但允许教练员帮助身材矮小运动员跳上器械。这个方案被裁判委员会采纳。从那时起，吊环比赛时运动员再不用费劲地跳上去，而由教练员托举上吊环，这样就免去了蹦跳之苦。

在20世纪50年代以前，男子体操主要在德国、法国、瑞士、瑞典、美国等国之间角逐。到了1952年第十五届奥运会和1956年第十六届奥运会上，团体冠军被前苏联取得。然而在随后的连续五届奥运会上，日本成为这个项目的霸主。自1980年第二十二届奥运会以来，前苏联重新回到霸主地位。

二、我国体操历史

我国体操有着悠久的历史，根据文物史料的记载，我国古代体操可归纳为两类：

（一）筋骨防疾病的体操，

其中较典型的是古代医学名著《内经》中的“导引养身术”，把身体活动和呼吸活动作为健身防疾病的方法。另外，长沙马王堆出土的一幅西汉时期的帛画“导引图”，其中所描绘了不同性别和年龄的人做直臂、下蹲、收腹、弯腰、深呼吸等40多种动作。由此可见，早在两千多年前，

中国就已经有了与现代医疗体系相类似的手段。东汉末期，著名医学家华佗创编的“五禽戏”，模仿了虎、鹿、猿、熊、马的动作，北宋时期的“八段锦”，就类似现在的徒手体操。

（二）民间技巧体操

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，就有手倒立、后手翻、空翻等动作。唐宋以后，技巧运动有了进一步发展，出现了双人和集体动作，并有许多复杂的翻腾动作与杂技结合起来。清代有了木制单杠和近似吊环的“皮条”器械，至今仍保留在某些杂技团中。

（三）旧中国体操运动

体操在旧中国发展比较滞缓。现代器械体操于1840年鸦片战争后传入中国，当时体操运动十分落后。1908年在上海成立第一所体操学校，教学内容主要是徒手体操和兵式操。

1948年在上海举行了一次全国运动会，其中有体操表演，项目只有单杠、双杠和跳箱，运动员人数很少，技术水平也很低。

1949年中华人民共和国成立后，党和政府对人民的健康非常关怀，体育运动得到了重视，体操项目才得到了广泛深入地发展。

1951年11月24日，国家体委公布了第一套成年人广播体操。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它体育运动的通知》。1954年、1955年，国家体委又先后公布了第一套少年和儿童广播体操。三十多年来，国家体委已公布成年人6套、少年5套和儿童7套共18套广播体操。体育工作者深入现场，根据社会不同工种的劳动特点，创编和推行了各种生产操。学校体育是整个国民教育的基础，体操在各级学校的体育教育中成为一个重要的组成部分，中小学体育教学大纲中有体操教材，学生有计划地学习和掌握体操最基本的知识、

技术和技能。1954 年在全国普遍推行了“劳卫制”，对体操在学校的开展起了很大的促进作用。1979 年教育部和国家体委联合颁发试行的《学校体育工作暂行规定》，为青少年一代身心健康成长、为增强中华民族的体质、为实现四个现代化做出了积极的贡献。

第二节 体操比赛的发展

一、我国竞技体操的发展

与此同时，我国竞技体操也日益得到发展。

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少，项目不全，水平不高。同年 9 月，苏联体操队来华访问表演，对我国体操运动的发展起了重要的推动作用。从 1955 年开始，每年都举办全国性的体操比赛，运动员逐年增加，技术水平不断提高。1956 年国家体委颁布了裁判员和运动员技术等级制度，并通过了一批运动健将，培养了一批裁判员和教练员，这对提高我国体操技术水平创造了有利条件。

1955 年，中国体操队首次出国访问，1958 年，我国第一次参加了第十四届世界体操锦标赛，取得了男子团体第 11 名、女子团体第 7 名的成绩。四年后，在第十五届体操锦标赛上，我国运动员队一跃成为团体第 4 名，并获得鞍马第 3 名；女队进入第 6 名。这个时期我国的体操已进入了国际水平。

1979 年第二十届世界体操锦标赛上，我国体操队重露头角，男队获团体第 5 名，女队获第 4 名，并获得高低杠世界冠军，在中国体操史上写下了光辉的一页，并以雄健的步伐跨入了 80 年代。

1981 年举行的第二十一届世界体操锦标赛，我国男、女体操队分别获得团体第 3 名和第 2 名，并获得自由体操和鞍马世界冠军。1982 年我国体操队首次参加第六届世界

杯体操比赛，获得全能和五个单项的金牌，创造了男子体操竞赛史上罕见的奇迹。1983年，在第二十二届世界体操锦标赛上，我国女队团体退居第5名，而男队获得团体第1名，首次战胜实力最强的苏联队。1984年在美国洛杉矶举行的第二十三届奥运会上，夺得男子团体亚军，女子团体第3名，李宁独得自由体操、鞍马、吊环三项金牌，娄云和马艳红分别获得跳马和高低杠金牌。1985年在加拿大举行的第二十三届世界体操锦标赛上，男、女队分别获得团体第2名和第7名。1986年在北京举行的第七届世界杯体操比赛上，李宁获得全能第五名（与科罗廖夫并列），并获吊环、鞍马两枚金牌。1987年在第二十四届世界体操锦标赛上，我国男队获团体第2名，娄云获自由体操和跳马两块金牌。

三十多年来，我国体操的发展史，是由起点低、基础差，经过一代代人的不懈努力，从低到高，由弱到强发展起来的历史。实践证明，结合我国具体情况走自己的路是正确的。为了开创体操运动的新局面和新高峰，对世界体操的发展有所促进，我们仍须不断努力。

二、现代国际体操的发展

现代国际竞技体操的特点是难上加难，动作高度准确、美观、熟练，为着每个0.1目标而奋斗。竞赛规则的不断修改和竞赛制度的合理安排，增加“三性”（勇敢性、独特性、熟练性）的评分，使创新的高难度动作和新颖独特的编排，日新月异地飞速发展起来，使完成动作的质量也达到了一个新的水平。

现代体操起源于18、19世纪。当时欧洲先后出现了德国、瑞典、天鹰、丹麦等体操流派，它们不仅推动了体操运动的发展，也为现代体操的形成奠定了基础。

目前，国际上的大型体操比赛有世界杯赛、世界锦标赛和奥运会体操赛。国际的正式体操比赛一般包括资格赛、团体决赛、个人全能决赛和单项决赛。

资格赛也叫第一种比赛，它决定运动员是否有资格参加后三种比赛，即参加团体决赛、个人全能决赛和个人单项决赛的运动队和运动员都是依据资格赛的成绩来确定。在资格赛中，所有的参赛团队和个人都要在场上亮相，每个参赛队在每个项目上都有五名运动员上场。

团体决赛一般是取资格赛中团体成绩前六名的代表队参加，能够比较集中地展现出较高水平代表队之间团体实力的直接较量，同时也能展示出团体实力较强的各体操队的技术水平。

单项决赛或全能决赛是对运动员个人的技术水平和运动成绩的展示和表演。单项决赛一般是选取资格赛中各单项前八名的运动员参加比赛，他们的技术水平代表了该项目的最高水平。

第二章 体操运动的场地、器材、装备

第一节 单杠

一、单杠简介

单杠高 2.55 米。单杠整套动作都是由摆动动作组成，以各种握法不间断地完成动作，它包括大回环、近杠动作、围绕身体纵轴的转体及飞行动作。允许有两次过杠下垂面的单臂摆动动作。单杠要求有一定难度的腾空动作等特殊要求。

单杠项目经常被安排在体操比赛的最后进行，因为单杠是最具观赏性的项目，通常也是观众最喜欢的。同时单杠也是最危险的，因为一套单杠动作几乎全部是不停顿的回环动作，并且至少要有有一次双手离杠（然后重新抓杠）的动作，至少一次背部朝向单杠的动作，至少一次转体动作。

单杠的握杠方式很重要，共三种：正握（掌心朝前）、反握（掌心朝后）、交叉握（一只手正握，一只手反握）。采用什么握法由不同的动作方向而定。不管采用哪种握法，最重要的一点是：大拇指必须指向你移动的方向。否则回环时很容易因抓不牢单杠而落地。例如，前回环时应正握，拇指指向前；后回环时应反握，拇指指向后。单杠的下法同样是最精彩的部分之一。很多运动员可以腾空至近四米的高度，同时做一些令人眼花缭乱的空翻、转体等，最后稳稳地落地。

二、我国选手在比赛中的成绩

我国运动员在单杠项目上取得了非凡的成绩。早在 1982 年，体操王子李宁就在第六届世界杯体操赛中夺得了这个项目的冠军。第二十三届世界体操锦标赛重非再次获

得单杠项目的金牌；在第二十五届和二十六届世界体操锦标赛上，我国选手李春阳均打败各国劲敌，获得两次世界冠军。

第二节 双杠

一、双杠简介

双杠高 1.75 米。双杠是由众多结构组中选出的摆动和飞行动作组成，通过各种支撑和悬垂动作来过渡完成。在双杠项目上做上法时，要求必须从并腿站立姿势开始，不得有预先动作，一套动作中最多允许有三个停顿动作或静止动作，其他大于或等于 1 秒的停顿将不被允许。双杠可能不是观众最喜欢的体操项目，但它却是运动员最喜欢的。在所有的项目中，双杠提供给运动员最大的做动作的空间，自由体操、吊环、鞍马的许多动作都可以在双杠中运用。双杠让运动员表现他们的力量和平衡。多数双杠动作要求运动员双手或单手脱杠，这使运动员的平衡及时间感显得特别重要。在所有的双杠动作中，运动员的肩臂肌肉应保持紧张。运动员上杠可以有不同的方法，包括助跑后通过跳板上杠。下杠可以包括前、后空翻及转体等。一套双杠动作结束落地前，运动员不能触到地面，身体（手臂除外）也不能接触双杠。握杠可以正握或反握。

二、我国选手在比赛中的成绩

李宁在第六届世界杯体操赛上夺得了双杠项目的冠军，娄云也在第二十二届世界体操锦标赛上一举夺冠，第七届世界杯体操赛许志强获得金牌，而在第二十五届世界体操锦标赛、第八届世界杯体操赛、第二十六届世界体操锦标赛和第一届世界单项体操锦标赛上，年轻选手李敬全部获得这个项目的冠军。第二十九届世界体操锦标赛上，黄力平力挫群雄，夺得金牌；第三十三届世界体操锦标赛上，张津京获得金牌；1998 年世界杯体操总决赛上，张津京，

李小鹏均获得这个项目的冠军；第三十七届世界体操锦标赛李小鹏又一次在双杠这个项目上让中华人民共和国的国旗高高飘扬在了赛场上空。在第二十七届奥运会上，李小鹏夺得双杠项目冠军。

第三节 吊 环

一、吊环简介

吊环环高 2.55 米。教学和训练用的体操器械。标准吊环是由吊环、钢架和 4 条拉链组成。环内径 0.2 米，横切面直径 0.028 米，用钢丝绳悬挂在钢架上，靠环处有 70 厘米的皮带或帆布带，起保护前臂作用。两环间距离 0.5 米，钢架高度 5.50 米，钢架间距离 3 米。一套吊环动作应由比例大致相等的摆动和力量静止动作组成，这些动作和连接是通过悬垂，经过或成支撑，经过或成手倒立来完成，以直臂完成动作为主。由摆动到静止力量或由静止力量到摆动的过渡是当代体操的显著特点，做静止动作时，要求环静止，不能有大的摆动。吊环要求有一定难度的向前摆动完成的手倒立和向后摆动完成的手倒立，还要求有一个有难度要求的力量静止动作。在所有体操项目中，吊环是对力量要求最高的项目。两只吊环被吊在离地约 2.4 米的空中，当然很不稳定，而比赛中裁判会特别注意运动员是不是能很好地控制吊环使之尽可能稳定。吊环有两种基本动作：力量性支撑动作和回环动作。回环动作是指运动员的身体动作，而不是吊环。力量支撑要求运动员保持良好的支撑，并控制足够长的时间，不能有任何的抖动，神态也要显得很轻松；回环动作要做得连贯，动作结束点应能稳定地控制身体姿态。一套吊环动作需要至少有两次倒立，一次必须接在回环动作后，一次必须靠力量支撑。落地也是整套动作的亮点之一，通常会有一连串的回环动作，然后接空中的空翻、转体等，最后落地。

二、我国选手在比赛中的成绩

在吊环这个项目上，我国选手的成绩取得了累累硕果。在第二十三届奥运会上，李宁获得吊环项目的金牌；第五届世界杯体操赛黄玉斌夺冠；第六届世界杯体操赛和第二十三届世界体操锦标赛上，李宁均夺得世界冠军；而在第三十四届世界体操锦标赛上，董震又获得了第一名的好成绩。

第四节 鞍 马

一、鞍马简介

鞍马高 1.05 米，环高 12 厘米。在马的所有部位，用不同的支撑方式完成不同的全旋和摆越动作是鞍马项目上一套动作的基本特性。做全旋时，以并腿全旋为主。允许有通过手倒立加转体或不加转体的动作，不同的结构组的动作必须在充分的摆动中完成，不能停顿，该项目中不允许有力量动作。

大多数的运动员认为鞍马是所有体操项目中最难的。这可能因为鞍马对运动员的要求实在太高：力量、近乎完美的平衡、柔韧、时间感、以及动作的优美性。比赛中运动员要做一系列的前、后全旋，交叉，并且要在鞍马的整个长度上做动作。鞍马的全旋动作是靠手（多数情况下是单手）支撑身体重心，身体在马上做向前或向后的回旋。做全旋动作时，运动员双腿伸直分开并尽量上举，除双手之外的任何身体部位都不能接触鞍马。

动作流畅与精确控制是鞍马比赛得高分的要素。由于运动员的动作相当快，一般的观众可能还弄不清他做过的动作，不过这是得高分所必须的。为增加难度，运动员在做动作的同时，还会用手移动自己在马上的位置。

二、我国选手在比赛中的成绩

我国选手李宁在第二十三届奥运会、第六届世界杯体

操赛、第七届世界杯体操赛上三次夺得这个项目的世界冠军；滕海滨在第二十八届奥运会和第三十七届世界体操锦标赛上夺得男子鞍马金牌；第二十一届世界体操锦标赛上李小平又获得第一名的好成绩；第八届世界杯体操赛和第一届世界单项体操锦标赛，李敬两次夺得冠军；1998年世界杯体操总决赛张津京获得金牌。

第五节 跳马

一、跳马简介

跳马高 1.35 米，长度为 1.60 米。跳马是由助跑开始的，以双腿并拢起跳完成的跳跃腾空动作，跳马的助跑最长距离为 25 米，助跑允许中断，但不允许返回重新跑，跳马要求腾空有一定的高度和远度。跳马时，运动员向“马”的方向快速奔跑至放在马前的跳板，踏上跳板起跳，向前、向上腾空，然后用手推跳马表面使自己二次腾空，并在空中做出各种动作，最后落地。整个动作通常在 5 秒钟内完成。

在做动作之前，运动员要向裁判长展示将跳动作的号码，这是什么意思呢？在体操规则中，每一个跳马动作都有一个代号，例如 1309 号：1 代表动作结构组，3 代表起评分，09 代表该动作在结构组中的编号。这样，A 组裁判就知道运动员将要跳什么动作，在思想上有所准备。如果所展示的动作号码与所跳动作不符合，在男子比赛中是不扣分的，而女子则要扣分。观众们也一定会发现，为什么在跳马落地区域里面有很多条线？它们是做什么用的呢？这些线分成两个部分：其中三条与马平行的直线称为中轴线，运动员的落地点与中轴线的偏差范围是左、右各 40 厘米，如果运动员的落地点超出了这个偏差范围，裁判将予以扣分。另三条与马身垂直的横线是落地远度线。一个高质量的跳马动作，除了有一定的高度、身体姿势优美、难