

中小学体育知识丛书

体操



李克俭 张子南 谢建中 夏环珍
邵 斌 薄云霄 缙晓燕 编著

文化艺术出版社

34-43
LKJ

中小学体育知识教育丛书

体 操

李克俭 张予南 谢建中
夏环珍 邵 斌 薄云霄 编著
缙晓燕

文化艺术出版社

出版说明

响应“从应试教育向素质教育的转变”的号召,顺应“全民健身”的时代潮流,是本套丛书的出版宗旨。

鼓励中小学生参加体育活动,为中小学体育教师提供工作依据,是本套丛书的出版目的。

各项目专家学者组成的创作队伍,深入浅出的撰写方式,力求精美的编辑印制,是本套丛书的出版原则。

中小学体育知识丛书

体 操

李克俭 张予南 谢建中 编著
夏环珍 邵斌 董云霄 熊晓燕

人民教育出版社 出版

(北京丰台区万泉寺甲1号)

新华书店经销

北京交通印务实业公司

*

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 5 字数 110,320

1998年4月北京第1版 1998年4月北京第一次印刷

ISBN 7-5039-1739-3/G·274

定价:(全套)48.00元 (分册)6.00元

目 录

第一章 体操的起源与发展	1
第一节 我国古代体操渊源于原始舞蹈.....	1
第二节 古希腊“裸体运动”一词的沿用.....	2
第三节 体操的多重属性.....	3
第四节 体操发展的两极化.....	4
第二章 竞技体操——我国竞技运动的拳头项目	5
第一节 我国竞技体操的发展与业绩.....	5
第二节 儿童、少年竞技体操训练的特点和 注意事项	11
第三节 训练内容	17
第三章 女子的特有项目——艺术体操	50
第一节 艺术体操的起源与发展	50
第二节 开展艺术体操的意义及注意事项	54
第三节 艺术体操的两大类	58
第四节 艺术体操竞赛的组织与裁判简介	80
第四章 古老而年轻的运动项目——技巧与蹦床运动 ...	87
第一节 技巧运动	87
第二节 蹦床运动	94

第五章 新兴的运动项目——体育舞蹈与健美操	101
第一节 体育舞蹈.....	101
第二节 健美操.....	113
第六章 体育与多种艺术融合的集体项目——团体操	127
第一节 什么是团体操.....	127
第二节 团体操的特点与功能.....	127
第三节 构成团体操的基本要素.....	128
第四节 团体操的发展简况.....	129
第五节 团体操表演的组织机构.....	130
第六节 团体操的创编工作.....	131
第七节 团体操表演中的艺术装饰.....	139
第八节 团体操的训练.....	143
第九节 团体操场地的布置.....	147
第十节 团体操的预演与正式表演.....	149
第七章 世界体操名人简介	151

第一章 体操的起源与发展

体操是“体育运动的一种。可以徒手做,也可以利用器械做。动作多种多样,男女老少都可以选择操练”。^① 有的体操又专指竞技体操,如“全国体操比赛”,实为竞技体操比赛的雅称。

我国古代并没有“体操”这个词,然而它的内容、方法、手段却早已存在。而且随着社会的发展进步而不断发展、充实和演变,19世纪末,由于“洋务运动”的传入,“体操”这个词才同时传入。只是经过近两个世纪的繁衍变化,“体操”的内涵、外延与当代的有了很大的不同。

第一节 我国古代体操渊源于原始舞蹈

早在一万年以前,我国已有原始的舞蹈出现,以此庆祝渔猎丰收或战争的胜利;或通过舞、乐达到祛病健身的目的,成为远古时代体操活动的萌芽,这些在出土文物中已有反映。距今5千年前,在广阔的华夏土地上,业已流传了治疗疾病减少痛疼、实施保健的舞蹈。公元前235年成书的《吕氏春秋》对此有过较为详尽的记载,成为我国最早涉及医疗保健的著作。此外《吕氏春秋》还记载了尧、舜、禹等几个时期的社会变迁,其中亦有舞、乐等方面的许多内容,将其分成文舞与武舞两大部类。然而无论何种舞蹈,都包含有大量的滚翻扑跌等动作,成为以后体操技巧动作的原型。在原始舞蹈中还经常

^① 引自《辞海》第442页。

出现不同于人体常态的许多动作,有如今天体操技巧中的倒立,空翻、平衡用力等。不言而喻,这些动作成为当今戏曲、杂技中的毯子功和体操技巧许多动作的远古前身。

以后历经 2000 多年多次的改朝换代,原始舞蹈也随之演变,分成文化娱乐与体育运动、医疗保健等不同的类别,以适应社会的需求。古代体操成为民间体育的重要组成部分。其中翻跟头、攀杠子,练“皮条”、荡秋千等已流行得相当普及。与之同行的先秦时期的健身保健活动已从祛病的舞乐中逐渐分离出来,成为一种具有意念活动的呼吸保健体操。尔后的仿生导引术和五禽戏、八段锦等又把我国古代的医疗保健体操推向了新的高峰。以后又经十几代几十代人的努力,不断充实和发展,使之成为具有我国特色的卫生保健体操。

第二节 古希腊“裸体运动”一词的沿用

体操(Gymnastics)一词由古希腊语 Gymnos 渊系而来,意为裸体运动之意。公元前 5 世纪时,古希腊人业已崇尚裸体运动,认为这样才能更好地显示男子肌体的健美。古代奥运会的参加者按规定,均须赤身裸体方可参赛或当裁判或是观众。当然女子是禁止参与的。古希腊人当时把跑、跳跃、攀登、摔跤、拳击、骑马、舞蹈、军事游戏等许多体育运动统称为体操,均属裸体运动之列。这个概念沿用了许多世纪。17、18 世纪欧洲文艺复兴,极大地推动了体操的发展。17 世纪末的意大利医生 H·美尔库里亚利斯撰写了具有 6 卷的《体操术》一书,只是 18 世纪以前体操还没有形成一个独立的体系,体操是体育的代名词。18 世纪末 19 世纪初的德国教育家古茨穆茨自称一派,1804 年在他撰写的《青年体操》一书的第二版

中,提出了步行、跳跃、跑、举物、角力、游泳、平衡、投掷等九类均属体操之列,特别强调单杠、跳跃、平衡木、软梯及滚轮运动等器械体操练习。此后又相继出现了杨氏体操学派、施皮斯的学校体操等。此外又出现了瑞典体操、丹麦体操、捷克体操等不同的学派。然而这些学派都没有超出古希腊体操原本裸体运动这一词意,而且沿用至今。

第三节 体操的多重属性

19世纪以来,欧美各国相继出现了许多新的运动项目,一直混同使用的“体操”与“体育”开始各有更加明确的内涵与外延,逐渐建立了在全世纪范围统一认识的体育概念,即体育“是以身体活动为手段的教育”,以便与“体操”加以区别。而体操则作为体育运动的一项而耸立于世界体育之林。从体操的目的来分,以竞技夺魁为目的的竞技性体操,而竞技性体操又分竞技体操、艺术体操、技巧运动、蹦床练习、体育舞蹈、健美操等项;以大众健身为目的的,如基本体操、广播操、各式各样的徒手操,轻器械体操(纱巾、棍棒、木哑铃等)、器械体操(单杠、双杠、跳箱、垫上运动、滚轮等)、交谊舞、健美操乃至秧歌舞均可列在其中。从体操组织形式来分,国家政府组建的;行业专业组建的;部队、学校、企业等组织开展的体操;为完成某一具体任务,定期组织开展的体操;如团体操等。由此不难看出,体操作为一项运动,目前只是沿用了古希腊文的词,而早就抛弃了它原有的裸体运动的含意,具有了今天的多重属性。

第四节 体操发展的两极化

体操由两大部类组成,即竞技性体操和群众性或大众性体操。构成体操发展的两大部类的不同点首先在于,各自发展的目的不同。例如竞技性体操首先是要经过长期多年艰苦的训练,参加各级各类比赛,特别是奥运会、世界锦标赛等世界级大赛,在此种比赛中出成绩、夺金牌,为争得更多的荣誉而拚搏,为国争光;而群众性体操则用体操的诸多方法、手段以达到健身的目的。近几年由于全民健身的创立和实施,群众性体操业已成为全民健身的重要内容和方法,以做到“发展体育运动,增强人民体质”。因此,一方面抓好竞技性体操,为国为民争得更多的荣誉,夺得更多的金牌;另一方面,抓好群众性体操,因地制宜地大力开展,有效地提高国民的体质。其中中小学学生作为 21 世纪国家的栋梁,他们体质的好坏关系到国家的兴衰、经济发展的速度和国防力量的强弱,决不可等闲视之,更要抓好。体操在新的形势下,既要发展抓好竞技体操,又要发展抓好群众性体操,形成了两极化的良好态势。

第二章 竞技体操——我国竞技运动的拳头项目

第一节 我国竞技体操的发展与业绩

我国竞技体操自 1953 年引进以来,逐渐得到发展,经过 45 个春秋的磨练,成为我国竞技运动的拳头项目。仅就参加过的 4 届奥运会,即 1984 年洛杉矶奥运会、1988 年汉城奥运会、1992 年巴塞罗那奥运会、1996 年亚特兰大奥运会的体操比赛,共夺得 9 枚金牌,成绩显赫,一再为国争光,为民争气。与之同时还培养造就出了几代具有承上启下、开发创新的体操人才,如教练员、裁判员、科研人员和教师等。

一、引进阶段(1953—1958 年)

1953 年中华人民共和国成立不久,代表当时世界竞技体操最高水平的苏联男女体操队来华访问,较为系统地介绍了现代竞技体操的项目,男子 6 项(自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠)、女子 4 项(跳马、高低杠、平衡木、自由体操),技术开展情况以及一些理论造诣。成为我国正式引进现代竞技体操的重要标志。1954 年我国聘请了苏联体操专家到中央体育学院(现为北京体育大学)授课。1955 年我国首次派队到苏联斯大林体育学院(后改为莫斯科体育学院)学习、进修和训练。当时我国竞技体操的有关理论、方法大都从苏联引进。与之同步的是,1953 年我国首次举办了全国性体操比赛,年底成立了国家体操集训队,为我国竞技体操发展做了组

织保证,并且沿用至今。1955年国家体委首次公布了我国第一本正式体操规则,将其水平的提高纳入正规。1956年通过了我国第一批男女各8名运动健将,其中绝大多数退役之后仍在体操战线,成为体操发展的骨干。1956年举办了首届全国青少年体操比赛,以后此种比赛形成制度,对于培养发现体操尖子,使之步入国家集训队是非常必要的。1958年我国首次参加世界级体操大赛——第十四届世界体操锦标赛,女子获团体第7名、男子为第11名的较好成绩。在此期间许多省市、解放军等大单位相继组建了体操集训队,业余体操学校亦如雨后春笋般地纷纷建立,成为我国竞技体操发展的重要基地。

这个阶段苏联男女体操称雄体坛。他们动作稳健、活泼又很规范,功底扎实,一再在大赛中取胜。只是其动作技术等方面的创新欠缺,为以后男子败给日本、女子再以后输给罗马尼亚埋下了伏笔。这些对我国竞技体操的发展也有一定的影响。

二、崛起阶段(1959年—1965年)

1959年国家体委在广州召开了全国体操教练员座谈会,提出了我国体操应该向着“难度大、质量高、形象美”发展,这一博弈思想的提出和加强身体素质、基础训练等方面的要求,不仅总结了以往训练的经验,也展望了我国体操的发展。具有深远的指导意义。表明经过前一段的实践,引进了许多国外的东西,对体操发展规律进行了探索,并且有了初步认识。这是我国体操崛起重要的理论依据。在此前提下,我国体操界不失时机地提出了我国体操要“超苏赶日”和男子队要“人人360,个个下法难”的训练要求。此外,为了保证在1962年

参加大赛取得好成绩,进行了大量地组织创新、医疗保健、后勤保证等工作。使得我国体操在 1959—1962 年短短的 3 年中有了较快的进步。在 1962 年的第十五届世界体操锦标赛中男子获团体第 4 名、鞍马第 3 名;女子获团体第 6 名。男子体操一举跻身于世界体操四强之列。与此同时,苏、日男子体操夺冠之争已见分晓。一向以动作质量高且规范的苏联队,不得不把团体冠军的宝座让位给动作难度大、不断创新的日本队。此后近 20 年是日本男子体操发展的鼎盛时期。他们在难新方面的一再探索和取得的丰硕成果,如跳马的塚原跳、笠松跳、单杠的旋下等,对世界体操发展发挥了巨大作用。

1962 年以后至 1966 年“文化大革命”之前,是我国体操从引进到崛起的第一高峰。这主要表现在 1963 年的第一届新兴力量运动会,1965 年第二届全运会体操取得的成绩和难度的发展上。前者是在与苏联队一再拚搏情况下,夺取了 14 枚金牌中的 8 枚,成绩斐然。后者展示的男子前 6 名的平均难度业已接近了 1964 年奥运会体操冠军的水平。“超苏赶日”已经指日可待了。

三、停滞阶段(1966—1970 年)

由于“文化大革命”的干扰、破坏,正在崛起准备腾飞的中国体操,不得不停滞,处于瘫痪状态。在此期间没有举办过一次全国性体操比赛,训练停顿,体操房里无人问津。运动员日渐老龄化,散失情况严重,我国体操出现了前所未有的停滞和滑坡。

四、恢复阶段(1971—1978 年)

我国体操是“文化大革命”尚未完结及早恢复的竞技项

目。1971年在杭州举办了“文革”之时全国性不计名次的体操比赛。从1972年开始正式举办全国性儿童少年、成人体操比赛。这对我国体操的恢复起了巨大作用。1973年日本体操队访华和同年我队访美,重新打开了沉寂多年的国际体操交往的大门。这一年还召开了全国体操训练工作会议,对以往的经验进行了必要总结,介绍和了解了国际体操发展动态及其有关信息,规划了以后几年我国体操发展的大致设想。这些都为我国体操的恢复和以后的腾飞做了大量卓有成效的思想理论准备工作。1974年、1978年的第七、八两届亚运会,我男女队均获佳绩,女队连续两次夺得团体冠军,成为亚洲女子体操第一强手。男队则首次在亚洲体坛战胜日本二队,为最后战胜日本体操强手树立了信心,做了思想、理论、技术等多方面的准备。

这期间,遗憾的是我国仍未恢复国际体联的合法席位,还无法在世界体坛大舞台,与苏日等体操强手同台献技,在世人面前进行较量。

五、腾飞阶段(1979—1997年)

1979年我国恢复了国际体联的合法席位,到1997年我国共参加了22次世界级体操大赛,其中奥运会4次,世界体操锦标赛11次,体操世界杯赛7次,总共夺得金牌42个,世界冠军27名。成绩显赫,多次受到国家和人民的褒奖。引人注目的是,1979年在相隔17年之后我国选手再次参加了第二十届世界体操锦标赛,男女团体分获团体第5名和第4名,马燕红获高低杠冠军。这是我国体操第一次在世界体操大赛夺得的金牌,可谓是这方面零的突破,第一次在如此重大场合奏起了中华人民共和国国歌的同时升起了国旗。1980年我

国首次参加世界杯体操赛,黄玉斌、李月久分别获得吊环、双杠冠军。这是我国男子体操在世界体操大赛首次夺得的金牌,为以后的腾飞开了个好头。此后在整个 80 年代的 10 年中,我国体操一再创出佳绩,享有良好的声誉,涌现了男女 8 名世界冠军。其中最为突出的是,李宁于 1982 年世界杯体操赛一人独得 6 枚金牌,成为一次大赛获金奖最多的运动员。1983 年第二十二届世界体操锦标赛,我国男队首次战胜苏联队而夺得团体冠军,打破了苏联队一统体坛的局面,是我国体操 30 年来,历经艰辛,奋发图强,几代人倍加努力的硕果。1984 年我国体操第 1 次参加奥运会体操大赛,虽然苏联队未能参赛,但日、美、德等国选手也是世界级的体操优秀运动员。与之竞争,不经过奋力拼搏是不可能取得好成绩的。我国体操儿女经受了这种严峻的考验,共获 5 枚金牌,成为我国代表团中获金奖最多的代表队。其中李宁一人夺得 3 枚,马燕红再夺高低杠冠军,楼云得跳马桂冠。在体操竞争夺魁日益激烈的情况下,要争得冠军不容易,而要保持冠军就更不容易。1988 年的第二十四届汉城奥运会清楚地显示了这一点。由于我国体操后备力量未能及时补充,一线运动员的训练欠佳,现场比赛又多有误,致使技术水平滑坡,只争得跳马一枚金牌,由楼云所得。经过这次大赛的洗礼,我国体操界认真总结经验,重整旗鼓,在 80 年代末 90 年代伊始出现了新气象。1989 年的第二十五届世界体操锦标赛夺得了双杠、单杠、高低杠的 3 枚金牌,分别由李敬、李春阳、樊迪所得。1992 年的第二十五届巴塞罗那奥运会体操比赛是 90 年代第一个世界体操大赛。我国男队李小双、女队的陆莉分别获得自由体操、高低杠冠军。1994 年、1995 年世界体操锦标赛男队在拼搏了

多年之后,连续两次夺得男子团体冠军和李小双的一次全能第一名。1996年第二十六届亚特兰大奥运会体操比赛,在强手如林竞争异常激烈的情况下,仍然获得较好的成绩。李小双再获全能冠军和自由体操亚军,以及男子团体、莫慧兰、毕文静的女子跳马、高低杠第2名的好成绩。一改过去女子跳马落后、未曾进入世界大赛前3名的情况。1997年9月世界体操锦标赛,这是1996年奥运会体操赛之后又一世界大赛。这一年,各体操强国都在调整自己的队伍,培养新生力量,锻炼他们的才智,适应新规则的新要求。这一年我国的几名“老”运动员如李小平、黄力平、李敬、陆莉、莫慧兰等相继退役,一批新生力量及时补上,没有出现断档现象,依然显示了相当的实力。在1997年的世界体操锦标赛上,男子再次获得团体冠军,年仅20岁的张津京夺得双杠金牌。女队的周瑞、孟非分获跳马、高低杠银牌。完全可以乐观地预测,在20世纪最后几年的两次世界体操大赛,即将在天津举行的1999年世界体操锦标赛,2000年在悉尼举行的第二十七届奥运会体操比赛,我国体操会取得好成绩。这是因为:1999年世界体操锦标赛将在天津举行。天时、地利、人和,都对我国体操健儿取得好成绩十分有利。这次世界大赛的取胜,无疑是2000年奥运体操赛一次预赛,是锻炼、选拔运动员,广造舆论,深交朋友的难得机会。更重要的是,教练员运动员的组成结构,均属该专业的最佳年龄阶段,如运动员是出好成绩的最佳年龄,男子在22岁左右,女子在16—17岁。而教练员则是新老搭配,但都处于年轻力壮、经验丰富又勇于创新的一代。能否取得何等好成绩,我们将静待佳绩。

第二节 儿童、少年竞技体操训练的特点和注意事项

一、训练的几个特点

1. 培养世界冠军的摇篮:纵观国内外为数众多的体操世界冠军的成长过程,不难发现,他(她)们开始从事体操训练的初始年龄都比较小,大多是6—7岁或7—8岁。这时他(她)们大都刚刚迈入小学大门,开始了正规的文化课学习。可以说体操的系统训练之始与小学文化教育开始几乎是同步进行。例如我国的著名体操运动员、人称“体操王子”并先后9次夺得世界冠军的李宁,5次夺得世界冠军的李敬,两次夺奥运会冠军、人称“冠中冠”的李小双以及马燕红、樊迪、陆莉等一批女冠军大都如此。这些具有一定的规律性。当然,从竞技体操训练的角度来看,绝不是开始练体操的年龄越小越好。凡办事总要有个度,超过了这个“度”不可能把事办好。小学文化教育包括了体育教育,体操训练也绝不可能超出业已开展的体育素质培养的范围。因此,从一定意义讲,小学教育是培养世界冠军的摇篮。从小学入学开始接受小学教育,同步开始进行竞技体操的系统训练,事实证明是适宜的、最佳的。

2. 群众体育的积极倡导员:中小学体育课,包含很多体操练习内容,是群众体育重要的组成部份,也是开展体育素质教育的重要手段。中小學生,特别小学生,一旦开始从事竞技体操训练,最初的始练内容与上述许多内容是相通的。如跑、跳、力量速度、柔韧、协调练习等。对于每一个参加体操的个人来讲,并不等于练体操将来准是世界冠军,也绝不是将来当

不了世界冠军就不练习了。要知道,当世界冠军,登上体操世界最高峰毕竟是少数,是多种因素长期综合发挥作用的硕果,其中技术水平与机遇几乎是同等重要。因此,很多中小学体操训练参加者,在很大程度上既是推动竞技体操发展的生力军,同时又是开展群众体育的倡导者与实践者。对于我国体操的普及与提高起到了很大作用,功不可没。当前大力开体育素质教育,更需要这样质高数多积极性高的倡导员。

3. 打好基本功:儿童、少年体操运动员,参加体操训练的小学生、中学生,为要进一步提高技术水平,关键的关键首要是要打好基本功,包括身体素质、各个项目、生理、心理等许多方面的基本功。这也是以往国内外体操世界冠军成功的重要经验。急功近利、拔苗助长都是不可取的。至于基本功内容,将在以后文章中有所介绍。

4. 挖掘潜藏的体能:要想不断地提高体操技术水平,一步步向世界体操最高峰攀登,其中重要的一环,就是尽力挖掘运动员本人所潜藏的体能。这包括运动员的身体素质、生理、心理等许多方面的内容。其中有些是运动员后天难以造就的,是先天遗传的,或在从事体操训练之前业已存在的。例如,体操训练所必须的力量、(主要是爆发力)、速度、协调、时空感,从事体操的乐趣,这方面的“悟性”等等,都是潜藏体能的内容。从事体操训练,特别是儿童、少年的初级启蒙训练,在很大程度上是进行挖掘潜藏运动员体能的艰苦工作。这方面我国体操界已经积存了许多宝贵经验,当然也有一些教训需要我们去记取。

5. 把握好运动员生长发育规律:中小學生特别是其中从事体操训练的小小运动员,既要学好文化课,又要练好体操,