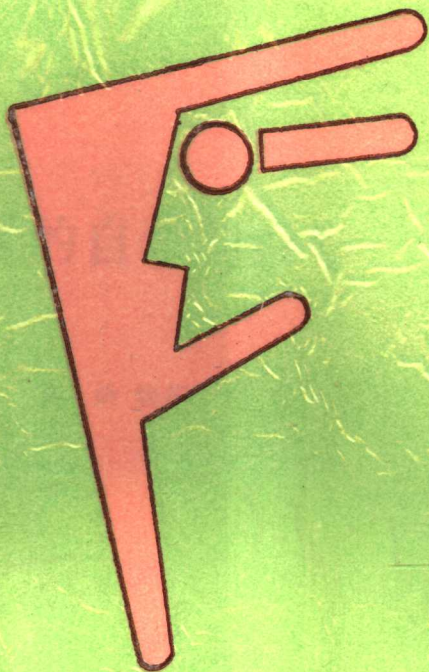




体操的自学与教学

黄 葵 编著

广西师范大学出版社

3053

体操的自学与教学

黄 桑 编著

广西师范大学出版社

体操的自学与教学

黄 桑 编著



广西师范大学出版社出版

(广西桂林市育才路8号)

广西新华书店发行

87458部队印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张5.5 字数119千字

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

印数: 0001-5000

ISBN 7-5633-0313-8/G·282

定价: 2.10元

序

作者黄桑从事体操教学训练三十余年，是广西第一代优秀体操运动员，为体操事业作过贡献。

1982年和1988年，作者两次随中国体操队出访西欧和东欧，执行国际裁判和技术考察任务。1985年参加国际第六期竞技体操裁判员学习班学习和考试，成绩优良，被国际体联授予《国际级体操裁判员》称号，成为广西第一位获此国际性技术荣誉称号的学者。

作者近年来先后在《体育报》、《中国体育科技》、《四川体育科技》、《广西体育科技》、《学校体育》、《体育世界》等刊物上发表学术文章和论文，受到读者好评。1987年主编了二十五万字的《广西中学教师专业合格证书考试体育教学辅导材料》，颇受欢迎。

作者1984年至1988年曾任广西师范大学体育系副主任，现任副教授，并兼任广西体操协会技术委员会、裁判委员会副主任，桂林市体操学校技术顾问等职，是中国体育科学学会会员。

《体操的自学与教学》一书，从一个侧面集中地体现了作者在体操教学与训练中之经验。作者还邀请他的导师、东北师范大学体育系柳光植教授编写了其中的第二章。从这一方面来说，这本书可谓兼有南国北疆的技术特色，是体操教学与训练两宜的技术参考书。我相信，它的问世，将会受到读者的欢迎。

张树武

1988年

实践需求理论指导

张树武

中国体操协会副主席
广西体委主任

张树武题字

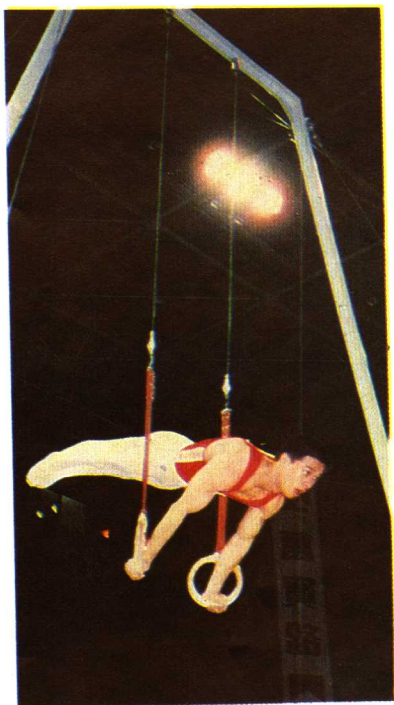
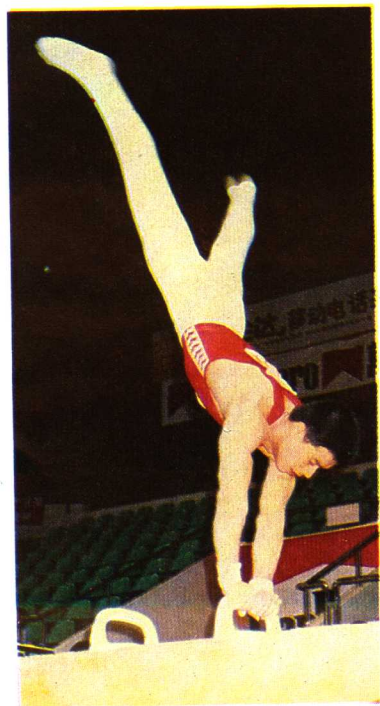


国际体联男子技术委员会副主席冯
冀柏与作者合照



体操王子李宁到作者家作客留影

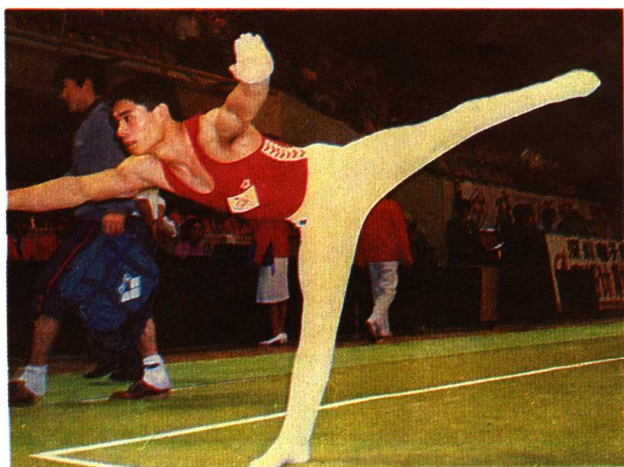
李宁雄姿
体操王子



上图：水平支撑
下图：交叉转体

李宁倩影

体操王子



下图：燕式平衡

上图：直角支撑

前 言

此书是一本体育专业的技术参考书。它包括体操中的技巧、跳跃、双杠和单杠四个项目、一百多个技术动作。动作有易有难，每个动作都有连续的动作图解、动作技术、保护帮助、练习方法，以及常见的技术毛病与纠正方法等。同时还重点介绍了体操的练习常识和器械基本知识。它是广大体操爱好者的自学资料，也是大中专体育专业学生或体育函授生的参考书。并可供各级学校体育教师、部队体育教员在体操教学训练中参考。

全书共分五章，其中第二章特邀了作者的老师东北师范大学体育系副主任柳光植教授编著。在本书的编著过程中，承蒙我国体操界老前辈，上海体育学院董承良教授和国家体操队著名教练陆恩淳二位专家的赐教，在此一并致谢。

囿于作者的思想水平与业务水平，书中定有许多缺点和不当之处，敬请批评指正。

作 者

1988年

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 体操今昔	(1)
第二节 体操练习常识	(5)
第三节 体操器械介绍	(14)
第二章 技巧	(23)
第一节 素质练习	(23)
第二节 滚翻类动作	(27)
第三节 手翻类动作	(33)
第四节 空翻类动作	(44)
第五节 倒立和平衡动作	(49)
第三章 跳跃	(55)
第一节 支撑跳跃的技术与练习	(55)
第二节 初级动作	(62)
第三节 正腾越类动作	(68)
第四节 手翻类动作	(84)
第四章 双杠	(89)
第一节 素质练习	(90)
第二节 支撑类动作	(93)
第三节 悬垂类动作	(117)

第四节	挂臂类动作	(118)
第五章	单杠	(124)
第一节	素质练习	(125)
第二节	支撑类动作	(130)
第三节	悬垂类动作	(151)

第一章 绪 论

第一节 体操今昔

“体操”一词来源于古希腊，早在公元前五世纪希腊文化极盛时期，人们就把锻炼身体的一切活动统称为体操，意思就是身体的操练。现代体操是经过人类长期的社会生活实践并在科学技术、社会生产力不断发展的基础上创造和发展起来的，逐渐地形成了今天的体操概念。

体操的内容丰富，形式多样，有徒手体操、轻器械体操、器械体操、团体操、广播体操、生产体操、医疗体操、艺术体操、竞技体操等等。根据体操的任务，可分为基本体操和竞技性体操两大类。

基本体操：凡是比较简易的、易于普及的体操，都属于基本体操的范畴。它的主要任务是增强体质，培养基本的运动技能。

竞技性体操：是指被列为竞赛项目的体操。它有特定的竞赛规程和评分规则。竞技性体操又包括有竞技体操和艺术体操。

竞技体操项目：男子有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠六项；女子有跳马、高低杠、平衡木、自由体操四项。竞技体操对改善前庭分析器的机能，训练空间感觉，培养勇敢、果断等意志品质都有良好作用。

艺术体操是一项新兴的竞技运动，现行世界艺术体操比

赛项目有绳、圈、球、棒(火棒)、带五种。它对发展柔软、协调、耐力等身体素质,培养节奏感和表现力具有很高的价值。

体操是我国的主要体育运动项目之一,也是体育院系的一门主要专业技术课。它在各级学校和部队的体育教材中,占有重要的地位。

现代体操比赛起源于欧洲,至今已有八十多年的历史。1896年在希腊举行的第一届奥运会上开始有了体操比赛,项目是六个,但无自由体操而有爬绳(没有女子项目)。参加的有德国、瑞士和希腊等国家。1903年在比利时举行的第一届世界体操锦标赛,实际上只有法国、荷兰、卢森堡和比利时等西欧国家参加,比赛项目和奥运会相似,除四项器械体操外,还增加了一百五十米跑、跳高和举重等内容。前六届世界体操锦标赛都是两年举行一次,从1922年第七届开始改为四年一次,与奥运会相隔两年,交替进行。到了1928年第九届奥运会和1934年第十届世界体操锦标赛上才有女子体操比赛。现行的男子六项,女子四项是在1952年第十五届奥运会时才固定下来。

当前,世界体操运动已进入了一个飞速发展的新时代。在规定动作比赛中反映出来的特点是:高质量,大幅度;在自选动作比赛中反映出来的特点是:难、新、稳、美。各国选手越来越年轻,水平越来越接近,竞技争夺越来越激烈。技术发展日新月异,出现了空翻两周加转体的动作——“旋”,它的出现标志着世界体操水平发展到了一个崭新的阶段。近年来,世界各国强队都朝着这个方向迅速发展,几乎人人有“旋”,项项有“旋”。不仅男子有“旋”,女子也有“旋”;

不仅有“后旋”，还有“前旋”；不仅有团身的“旋”，而且有屈体或直体的“旋”；不仅有360°的“旋”，还有720°的“旋”。当今的世界体操运动已进入了“旋”的时代。

体操在我国有悠久的历史。据《史记·乐书》记载，距今三千多年前的周成王时期，就出现了类似现代团体操的“大武舞”。又据文献记载和出土文物考古证明，大约在两千多年前我国就有了属于现代医疗体操性质的“导引养身术”。从东汉末期到清朝，又先后出现了“五禽戏”、“八段锦”等保健医疗体操，以及单杠运动和类似吊环的“皮条”运动。

现代体操于十八世纪中叶传入我国。但是，在旧中国，体操运动同其他各项体育运动一样得不到重视和发展，仅举行过一次全国性的比赛，只有十几名运动员参加，整个竞技水平都非常低。

1949年中华人民共和国成立后，在党和人民政府的正确领导和关怀下，在群众性的体操运动的广泛普及基础上我国的竞技体操得到迅速的发展与提高。1953年举行了第一次全国性的竞技体操比赛，从此以后，每年都有全国性的体操比赛举行，而且比赛的规模逐年扩大，参加的人数逐年增多，技术水平逐年提高，比赛的次数和种类也有所增加。

1956年中国体操协会成立，并加入了世界体操联合会。中国体操开始走向了世界。

——1958年中国体操队第一次参加第十四届世界体操锦标赛，就获得了男子团体第十一名，女子团体第七名的成绩。

——1962年，在第十五届世界体操锦标赛上，我国男队

跃居第四，女队名列第六。

——1963年我国体操队参加了亚洲新兴力量运动会，男女双双荣获团体亚军。闻名中外的广西第一代体操女将王维俭，在这次运动会上为中国赢得了四枚金牌。我国体操跨入了世界先进行列。

1966年起众所周知的原因中断了国内外的体操比赛。十多年后，中国体操又重新回到了世界体坛。

——1979年，我国派出了崭新的体操阵容，参加了第二十届世界体操锦标赛，夺得女子团体第四名，男子团体第五名。

——1980年，广西体操新秀，年仅12、13岁的姜薇和吴文莉代表中国体操队，参加了第九届法国昂蒂布世界女子体操比赛，一举双双获得冠军，成为震动国际体坛的新闻人物，被誉为“布娃娃”。

——1981年在第二十一届世界体操锦标赛中，我国女队跃居团体第二名，男队获团体第三名。

——1982年，在第六届世界杯体操比赛中，广西体操名将李宁代表中国参赛，一人独得男子全能和五个单项的冠军，被评为世界第二号最佳运动员。从此，获得了“体操王子”的美名。

——1983年，在第二十二届世界体操锦标赛上，中国男队压倒群雄，首次登上世界体操大赛团体赛的冠军宝座，中国女队名列团体赛第五名。

——1984年，在举世瞩目的第二十三届奥运会上，广西选手李宁、明桂秀作为中国体操队的成员参加了本届大赛。在团体赛中，我国男队获第二名，女队获第三名；在个人赛

中，楼云和马燕红各得一枚金牌，李宁一人独得三枚金牌，二枚银牌、一枚铜牌，成为洛杉矶奥运会上获得奖牌数最多的选手。

——1985年在第二十三届世界体操锦标赛上，中国队荣获男子团体亚军，女子团体第七名。同时获三个单项金牌，两个单项银牌，一个单项铜牌。

——1987年，中国体操队再立新功，在第二十四届世界体操锦标赛上，男队获团体亚军，女队从上届的团体第七名跃至第四名。

中国体操以自己的成绩，确立了在世界体操之林中的显赫地位，成为世界体操强国之一，为祖国赢得了荣誉。为了开创体操运动的新局面，对世界体操的发展有所促进，有所贡献，我们仍需不断努力，不断总结经验教训，再结硕果。在加速实现四化的伟大事业中，体操必将发挥出比过去更重要的作用。

第二节 体操练习常识

进行体操练习，应该讲求合理的方法，才能获得预期的效果。如果光凭主观热情，不讲究科学的练习方法，不但得不到什么好处，有时还会损害健康或发生伤害事故。因此，在进行体操练习时，必须了解和掌握一些体操练习常识，这对增强体质，提高运动技术水平，防止运动创伤都有着积极的作用和重要的意义。

一、运动前

1. 饭后一般不宜马上进行体操练习。因为人在饭后，

消化系统需要足够的血液帮助消化和吸收营养，如果这时进行练习，会使很多的血液流到肌肉中去，造成肠胃器官的血液减少，从而妨碍食物的消化和吸收，长期这样就会影响健康。从运动生理学的角度来说，饭后一般需要休息五、六十分钟才宜进行体操练习。但在实际的过程中，对于饭后的休息时间是可以根据个人的练习习惯、运动基础和体质情况作适当的缩短或延长。

2. 服装的穿着要符合运动的要求。为了轻便安全，练习时应穿轻便的服装和运动鞋，身上不要带纪念章、钢笔、小刀和锁匙等金属硬物。如果有条件，最好穿着体操鞋和运动服进行练习。这对完成动作，发挥技术和练习者的安全都有直接的关系。

3. 运动前需要认真检查场地器械。检查的方法和要求简略介绍如下：

①光线：体操练习场地的光线要适当，不宜过分强烈或阴暗。

②垫子：数量要够，布置的位置要恰当，铺得要平，特别要注意垫子接缝处的平整。

③沙坑：室外简易体操器械下的沙坑要挖松、填满。如发现有小石块、碎玻璃杂物，应马上清除掉。

④跳箱：检查每格箱内四角钉有的小方木柱是否牢固或缺少。

⑤跳马：主要检查马腿与马身的连接处是否牢固，马腿的升降器是否失调。

⑥双杠：应当检查两条横杠与四根立柱连接处的螺丝是否脱落，杠面有无木刺，升降器是否失调。如果立柱是埋入