

北京市重点学科《体育教育训练学》2010年度资助项目  
体育院系体育教育专业教材



# 学校体操

## XUEXIAOTICAO

凌 辉 编著



·《体育教育训练学》2010年度资助项目  
·体育专业教材

# 学 校 体 操

凌 辉 编著

北京体育大学出版社

策划编辑: 木 凡  
责任编辑: 毅 力  
审稿编辑: 梁 林  
责任校对: 李志诚  
版式设计: 司 维  
责任印制: 陈 莎

### 图书在版编目(CIP)数据

学校体操 / 凌辉编著. -- 北京: 北京体育大学出版社,  
2012.5

ISBN 978-7-5644-0950-0

I. ①学… II. ①凌… III. ①体操—中小学—教学参  
考资料 IV. ①G634.963

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第103183号

## 学校体操

凌 辉 编著

---

出 版: 北京体育大学出版社  
地 址: 北京市海淀区信息路48号  
邮 编: 100084  
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432  
发行部: 010-62989320  
网 址: www.bsup.cn  
印 刷: 北京昌联印刷有限公司  
开 本: 787×960毫米 1/16  
印 张: 15

---

2012年5月第1版第1次印刷

定 价: 30.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 前 言

《学校体操》是体育院校体育教育专业学生的必修教材。本教材是在多年教学实践和教学研究的基础上，结合体操内容的内涵和当前中小学体操教学的实际情况而编写的。在编写过程中，作者力求把体操教材的内容与学校体操教学实践紧密结合，能够通过阅读本教材对读者进行学校体操教学起到一定的指导和帮助作用。例如，如何在器械体操中将所学的动作串联起来；如何去教授一个体操动作；如何组织好一堂体操教学课；如何组织一个小型的广播体操比赛、小型的体操比赛等。

《学校体操》比原来的《体操》更精练、重点更突出，与培养目标和教学要求更为接近，它不仅是体育教育专业的主干课程教材，也可以作为中小学体育教师进行体操教学和进行大众健身锻炼的参考资料。

以《学校体操》命名是为了改变原有“体操”即竞技体操的理念，树立“大体操”的理念。本教材的主要内容是以在学校范围内开展的体操教学内容为重点，结合当前中小学体育改革的实际需要，把学校体操的内容与知识性、技能性和健身性的体操紧密结合，突出实用性和趣味性。

本教材由首都体育学院体操教研室副教授凌辉老师担任主编，参加编写的有北京体育大学副教授竭晓安老师，外交学院体育教研室副教授王建军老师，首都体育学院讲师张喆老师、鹿志海老师和孙永生老师。

本教材在编写过程中得到了首都体育学院冯张昌教授的大力支持，得到北京体育大学肖光来教授的帮助。此成果是北京市重点学科《体育教育训练学》2010年度资助项目。

2010年11月

# 目 录

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第一章 学校体操概述 .....         | 1   |
| 第一节 体操的概念 .....          | 1   |
| 第二节 学校体操的目的与任务 .....     | 2   |
| 第三节 学校体操的内容、分类与特点 .....  | 2   |
| 第四节 体操发展简况 .....         | 7   |
| 第二章 徒手体操动作创编的方法 .....    | 14  |
| 第一节 徒手体操动作的创编原则 .....    | 14  |
| 第二节 徒手体操动作的创编要素 .....    | 16  |
| 第三节 徒手体操动作的创编步骤与方法 ..... | 17  |
| 第四节 实用范例 .....           | 20  |
| 第三章 徒手体操动作术语与记写方法 .....  | 32  |
| 第一节 徒手体操动作术语 .....       | 32  |
| 第二节 徒手体操的记写方法 .....      | 48  |
| 第四章 轻器械体操与专门器械体操 .....   | 51  |
| 第一节 轻器械体操 .....          | 51  |
| 第二节 专门器械体操 .....         | 100 |
| 第五章 学校体操的队列队形 .....      | 104 |
| 第一节 队列队形的基本内容与分类 .....   | 104 |

|             |                            |            |
|-------------|----------------------------|------------|
| 第二节         | 队列队形练习的基本术语 .....          | 106        |
| 第三节         | 队列动作的内容与基本要领 .....         | 108        |
| 第四节         | 队形练习的基本内容与要领 .....         | 123        |
| <b>第六章</b>  | <b>器械体操和垫上运动 .....</b>     | <b>128</b> |
| 第一节         | 技 巧 .....                  | 128        |
| 第二节         | 单 杠 .....                  | 139        |
| 第三节         | 双 杠 .....                  | 148        |
| 第四节         | 跳 跃 .....                  | 158        |
| <b>第七章</b>  | <b>学校体操的场地、器械与设备 .....</b> | <b>165</b> |
| 第一节         | 常用学校体操的场地、器械与设备的规格 .....   | 165        |
| 第二节         | 标准竞技体操比赛器械规格 .....         | 176        |
| <b>第八章</b>  | <b>体操比赛的组织与进行 .....</b>    | <b>189</b> |
| 第一节         | 体操比赛的组织与裁判 .....           | 189        |
| 第二节         | 了解竞技性体操的一般知识 .....         | 200        |
| <b>第九章</b>  | <b>学校体操游戏 .....</b>        | <b>218</b> |
| 第一节         | 学校体操游戏种类 .....             | 218        |
| 第二节         | 学校体操游戏的教学特点与要求 .....       | 219        |
| 第三节         | 学校体操游戏的教学方法 .....          | 221        |
| 第四节         | 学校体操游戏的组织与实施 .....         | 227        |
| <b>参考文献</b> | .....                      | <b>232</b> |

育”两词并存、互相混用；（3）20世纪初，由于体育运动的发展，生理学家、医学家和体育学家对体育运动的價值进行了更加深入的研究和严格的科学区分，“体操”才从原来作为“体育”的总概念中逐渐演变发展为现在的概念，结束了其作为“体育”代名词的历史使命。

## 第二节 学校体操的目的与任务

学校体操是学校体育的重要组成部分。其目的是培养团结互助，具有良好组织纪律性并掌握一定体操基本知识、基本技术和基本技能的，具有一定体操审美能力的，身体健康、体态端正的社会主义接班人。要达到上述目的，学校体操应完成以下几项任务：

（1）促进身体正常发育，全面提高机体的工作能力，发展一般身体素质，使学生的身体得到均衡、全面的发展。

（2）掌握体操的基本知识、技术和技能，具备一定的自我体操锻炼的能力，为终身体育打下基础。

（3）培养正确的身体姿态和整齐划一的动作能力，具备一定的动作美的鉴赏能力，提高艺术表现力，把体育与美育相结合，提高学生的综合素质。

（4）培养学生勇敢、顽强、果断的意志品质和团结互助、开拓进取的精神，养成高度的组织纪律性和一丝不苟、严谨认真的学习态度。

## 第三节 学校体操的内容、分类与特点

### 一、学校体操的内容

根据练习的特征，体操可划分为以下10种内容。

#### （一）队列队形练习

队列队形练习包括队列练习和队形练习。队列练习是指单人或在一定队形下的班（队）协同一致地完成队列动作。例如，立正、稍息、原地和行进间转法、各种行进步法和步法变换等。队形练习是指在队列练习的基础上所进行的图形行进、队形变换和方向变换。例如，蛇形行进、“8”字行进、原地一列横队变成二列横

队、行进间一路纵队变成四路纵队、横队和纵队的左（右）或左（右）后转弯等。

队列队形练习是体育教学训练中的重要内容和必要的组织形式，经常练习有助于培养学生的组织纪律性并形成正确的身体姿态。

## （二）徒手体操

徒手体操是以徒手的形式，在节拍的指挥下，由身体某一部位或某几个部位的动作所组成的具有一定节奏和规律的、对称性的身体操练。例如，用于热身的各种准备活动操、用于健身的广播体操等。

徒手体操的练习形式多种多样，可单人、双人或多人，可定位做也可行进间做。动作相对简单，不受场地器材的限制，不同年龄、性别和健康状况的人都可以进行练习。所以，易于普及推广，具有广泛的群众性。徒手体操是大众健身和体育教学与训练的基本内容。

## （三）轻器械体操

轻器械体操是在徒手体操的基础上，通过手持体操棍、实心球、哑铃、跳绳等轻器械进行的身体操练。根据不同器械的特点编排不同的动作，使其对人体起负重或限制的作用，从而达到不同的锻炼功效。例如，跳绳练习可发展下肢弹跳力，实心球操能发展上肢及腰腹力量。

## （四）专门器械体操

专门器械体操是指在肋木、爬绳（竿）、体操凳、蹦床、健身球及全民健身器材上进行的身体练习。在专门器械上主要是进行一些力量、柔韧、协调、平衡等身体素质及攀登、爬越等实用技能的练习。

## （五）器械体操

器械体操通常是指利用单杠、双杠、吊环、鞍马、高低杠、平衡木等体操器械进行的各种练习，是现代竞技体操的主要内容。练习者在悬垂或支撑状态中，利用身体各关节的屈伸完成各种摆动动作以及静止动作和用力动作。器械体操能有效地发展力量、柔韧、协调、灵敏等身体素质，培养勇敢、顽强、果断等意志品质。

## （六）技巧运动

技巧运动是融跟头、造型、舞蹈、音乐为一体的竞技体育项目，具有较高的观赏价值，它包括翻腾、平衡、抛接等类型动作。技巧练习对发展力量、灵敏、协调和柔韧等身体素质以及提高练习者的时空判断能力和平衡能力均有良好作用。其



翻腾、平衡动作是竞技体操中自由体操、平衡木成套动作编排的主要内容，也是其他器械体操项目的技术基础和辅助练习。

### （七）体操跳跃

体操跳跃是由助跑、踏跳、腾空、落地等环节组成的运动项目，要求腾空高、落地稳，腾空时可完成各种姿态造型。按动作结构特点可分为一般跳跃和支撑跳跃，支撑跳跃是在一般跳跃的基础上发展起来的。现代支撑跳跃要求以强有力的推手腾越器械，对腾空的高度、远度及空中姿势有明确要求，落地前要求尽量展体。经常练习可发展练习者的下肢和肩带力量，提高时空判断力以及控制身体姿势和在空中保持平衡的能力。

### （八）艺术体操

艺术体操在国际上也称韵律体操，是女子特有的一个比赛项目。它是徒手或持轻器械在音乐伴奏下进行的有节奏的身体练习。其内容有走、跑、跳、转体、平衡、器械抛接动作和身体各部分的摆动、绕环、屈伸等徒手练习，讲求人与器械的巧妙配合及队员间的协调配合。通过这些练习可发展柔韧、协调、灵巧等身体素质，锻炼健美的体态，培养节奏感，提高音乐素养和表现力等。

### （九）健美体操

健美体操是融健、力、美于一体的时尚的有氧体育项目。它以操化身体练习为基本手段，以有氧运动为基础，以追求身心健康、塑造形体和娱乐为目的。依练习的目的可分竞技健美操和健身健美操两种。经常练习可增进身心健康、培养正确体态、塑造美的形体、陶冶美的情操。

### （十）蹦床运动

蹦床运动是运动员在蹦床或技巧板上连续做8~10个翻腾动作的运动项目，有网上男女单人、男女同步、男女小蹦床和男女单跳4个项目，其中网上男女单人被国际奥委会列入2000年悉尼奥运会正式比赛项目。

运动员借助蹦床的弹力高高腾起，在空中完成不同方向和不同难度的空翻或空翻转体，动作追求高、美、准、难，有着“空中芭蕾”的美称。该项运动有助于培养运动员准确的时空感和方位感，提高运动员的身体控制能力和平衡能力；同时可培养运动员勇敢、果断等意志品质。

## 二、体操的分类

根据任务可分为基本体操和竞技性体操两大类。

### （一）基本体操

基本体操是以徒手或借助各种器械进行的各种简易练习，是发展一般身体能力的体操。其目的是锻炼身体、增强体质、促进身体全面发展、提高机体的工作能力。内容主要有队列队形练习、徒手体操、轻器械体操和专门器械体操等。特点是内容丰富、动作相对简单，具有广泛的群众性和较强的针对性。

### （二）竞技性体操

竞技性体操是以争取优胜为直接目的的一类体操，是国内外的体育竞赛项目，有特定的竞赛规程和评分规则。竞技性体操目前包括竞技体操、技巧、艺术体操、竞技健美操和蹦床5个运动项目。特点是动作难度相对较大，技术较复杂，追求“难、美、稳、新”，对人的体能、技能、心理和智能方面有特殊的要求。

#### 1. 竞技体操：通常简称为“体操”，是我国的一个奥运优势项目

- 比赛项目：男子六项、女子四项。

男子：自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠。

女子：跳马、高低杠、平衡木、自由体操。

- 比赛种类：4种。

团体预赛/资格赛（Ⅰ）：决定其他三种比赛的入围名单。

个人全能决赛（Ⅱ）：团体预赛中全能成绩前24名参加。

个人单项决赛（Ⅲ）：团体预赛中各单项前8名参加。

团体决赛（Ⅳ）：团体预赛中团体成绩前8名进入团体决赛。

#### 2. 技巧：旧称垫上运动，也是我国的一个传统的优势运动项目

- 比赛项目：男双、女双、混双、女子三人、男子四人共五项。
- 比赛种类：3种。

第一种比赛：也称预赛。运动员必须完成第一套和第二套动作。

第二种比赛：也称单套决赛。凡在预赛中每套（第一套、第二套）前6名的运动员可分别参加第一套和第二套的决赛。

第三种比赛：也称全能决赛，即第三套动作的比赛。凡参加预赛的运动员都可参加全能决赛。

3. 艺术体操：国际上又称韵律体操，目前还是女子所特有的一个比赛项目

- 比赛项目：绳、圈、球、棒、带五项。
- 比赛种类：两种。

团体赛：集体全能赛、单套决赛。

个人赛：全能决赛、单项决赛。

#### 4. 竞技健美操

- 比赛项目：男子单人、女子单人、混合双人、三人（男三、女三、混三）、混合六人（男女各三人）5个比赛项目。
- 比赛种类：团体和单项两种。

#### 5. 蹦床

- 比赛项目：网上单人（男、女）、网上同步（男、女）、小蹦床（男、女）和单跳（男、女）四项。
- 比赛种类：团体比赛和个人比赛。

### 三、体操的特点

#### （一）内容丰富、形式多样、易于普及

体操有两大类10项的内容，内容丰富，不同的人群可选择不同的内容进行练习以满足各自不同的需要；练习形式有单人练习、双人练习和集体练习，可徒手练习、手持轻器械练习，也可在器械上练习；动作难度和运动量可大可小，所以非常易于普及推广（尤其是基本体操）。

#### （二）能全面地和有重点地锻炼人体

体操内容的丰富与多样性使练习者有更大的余地通过合理地选择不同内容进行练习，从而达到全面锻炼人体的各运动器官和内脏器官，促进人体的正常发育和身体素质的全面发展；同时，还可根据需要着重锻炼人体的某些部位或发展某种身体素质以满足不同的锻炼需要。

#### （三）体操教学和训练中广泛采用保护与帮助

由于多数体操动作是人为设计和在非自然体位下完成的，技术相对复杂且器械有一定的高度，练习时存在一定的危险性。因此，在体操教学和训练中广泛采用保护与帮助。保护与帮助在体操教学训练中不仅是一种必要的安全措施，而且也是

一种重要的教法手段,它对于防止伤害事故的发生、加快动作的掌握和改进技术以及培养练习者互相关心、团结互助的精神等均有着非常重要的作用。

#### (四) 具有一定的艺术性

体操讲究姿势优美、动作准确到位、幅度大的特点。一些女子项目还必须在音乐的伴奏下进行,要求具备良好的艺术表现力。动作是否规范、优美是衡量体操动作质量高低的重要标准之一。

#### (五) 需要不断创新

在项群训练理论中,体操属于技能主导类表现难美性项群,追求难、美是该项群永恒的主题。“难”总是与“新”相伴而行,“高难”总是与“新颖独特”如影相随,只有不断推陈出新,创造出新技术、新动作、新连接、新编排和新颖独特的表演风格,才有可能在竞争激烈的世界大赛中取得好成绩。创新是体操的生命,没有创新,体操就失去生命力。

### 第四节 体操发展简况

#### 一、我国体操发展简况

##### (一) 古代体操

古代体操始于原始社会末期的尧舜时代,随后逐渐演变成了以下3大类:医疗保健体操、娱乐式体操和为军事服务的兵式体操。

##### 1. 医疗保健体操

医疗保健体操是属于强筋骨、防疾病的一类体操。早在2000多年前的春秋战国时期就有与现代医疗体操类似的“导引术”来防病强身。较典型的是古代医学名著《内经》中的“导引养生术”,把身体活动与呼吸动作结合在一起练习来防病强身;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人在直臂、下蹲、收腹、弯腰、深呼吸等40多种动作;东汉末期,著名医学家华佗以虎、鹿、猿、熊和鸟的动作为原型,编排成一套“五禽戏”来强身健体;还有北宋时期的“八段锦”都类似今天的医疗保健体操。

## 2. 娱乐式体操

这类体操反映在古代歌舞、戏剧、杂技及民间的技巧运动中。在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。清代有了木制单杠和类似吊环的“皮条”器械,当时已有人 would 做各种回环、单臂倒立和前后水平悬垂等动作,“皮条”至今仍保留在某些杂技团中。

## 3. 为军事服务的兵式体操

这是体现在古代军事训练中的一类体操。据《通典》和《通志略》记载,早在武则天长安二年(即公元720年)就有了“制土马千里间,教人习骗”,“习骗”就是学习从地面一跃上马的动作,类似于现在的跳马练习。此外,古代军事训练中的“排兵布阵”和“集体操练”等都能找出队列队形和团体操的影子。

### (二) 近代体操

中国的近代体操主要是从国外传入我国的,传入的途径有教会系统和军事学堂。1840年鸦片战争以后,美、英等国先后在上海、天津、北京等地开办教会学校,成立青年会并设置健身房和体操器械,开始了早期的近代体操活动。19世纪60年代,洋务派开始编练新兵,开办军事学堂,先后引进了英、美、德、日等国的“军操”,废除了过去传统的骑射、弓、刀、石、技、勇等练兵方法。当时的体操运动十分落后,发展非常缓慢。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年在上海举行的旧中国第七届全国运动会上,才出现了第一次全国性的体操比赛,项目也只有单杠、双杠和跳箱且参赛的运动员很少,技术水平很低。

与此同时,在中国共产党领导的军队和革命根据地中,为增进军民的健康,倡导开展体育活动,单杠、双杠、木马、垫上运动和爬竿等体操项目得到了较为广泛的开展,为后来体操运动的顺利开展取得了积极的宣传和推动作用。

### (三) 现代体操

1949年中华人民共和国成立后,在党和政府的关怀下,新中国的体操运动得到了广泛深入的发展。

#### 1. 基本体操广泛开展

1951年,国家体委在全国范围内推行了第一套成人广播体操;1953年3月1日,中央人民政府发出《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。60年来,我国已经公布了成人8套,少年7套、儿童9套,共24套广播体操。广播体操的普及和推广,在增强人民体质、丰富人民群众的业余文化生活方面发挥了重要的作用。在大力普及推广广播体操的同时,根据政府的指示,一批体操工作者还深入到机关、厂矿、企业和农村,根据各行各业的工作特点,创编了上百套的生产操,如纺织工人操、煤矿工人操、钢铁工人操、田间操、售货员操等,在防治职业病、提高生产和工作效率方面发挥了积极的作用。

## 2. 竞技体操迅速发展

在基本体操蓬勃开展的同时,竞技体操也得到了迅速的发展。我国现代竞技体操的发展大体可以分为以下几个阶段。

### (1) 起步阶段

1953年,在北京举行了第1届全国田径、体操、自行车运动会,但参加体操比赛的运动员少、项目不全、水平很低。同年9月,前苏联体操队应邀来华访问表演,对我国体操运动的发展起到了很大的推动作用。从此,体操运动在我国蓬勃开展起来,揭开了我国现代竞技体操史的第一页。

### (2) 停滞阶段

1964年,由于国际体联阴谋制造“两个中国”,我国退出了该组织;之后的“十年文革”致使我国在国内外的体操比赛一度中断,使我国体操运动的发展受到了一定的影响。

### (3) 恢复发展阶段

1971年,我国恢复了全国性的体操比赛;1978年,国际体联又恢复了我国的合法席位。此后,我国体操运动员在国际大赛中不断取得优异成绩。1979年,中国体操队重新回到了中断十几年的国际体坛,在同年举办的第20届世界体操锦标赛上,我国男、女队分获团体第五和第四名。同时,马燕红获得高低杠世界冠军,这是中国体操选手在世界大赛上获得的首枚金牌。

### (4) 快速发展阶段

20世纪80年代以来,我国竞技体操进入快速发展阶段,成为我国的奥运优势项目,而中国也成为国际体操强国。

1982年,在第6届世界杯体操比赛上,我国著名运动员李宁一举获得6枚金牌,成为世界体操赛场上第一位在一次世界大赛上夺得金牌最多的运动员。1983年,在第22届世界体操锦标赛上,我国男队首次获得男子团体世界冠军。

20世纪90年代在体操赛制、规则等发生重大变化的情况下,我国体操工作者不畏困难、同心协力、再创佳绩。尤其是我国男子体操,连续夺得1995年、1997年和1999年3个世界体操锦标赛的团体冠军,显示了我国男子体操雄厚的团体实力。

### (5) 辉煌阶段

进入21世纪,我国竞技体操稳定地保持在高水平的发展阶段,男、女体操队双双站在了团体世界冠军的领奖台上。

2006年在第39届世界体操锦标赛上,我国女子体操队首次与男子体操队一起获得了团体世界冠军,取得了历史性的突破。2007年,在第40届世界体操锦标赛上,我国又取得了男子团体冠军和女子团体亚军的好成绩;在2008年的第29届北京奥运会上,我国体操健儿获得了9金、1银、4铜的历史最好成绩,男、女队双双获得了团体金牌,其中女队是第一次获得奥运会的团体冠军。

### 3. “体操大家族”繁荣兴旺

在竞技体操迅速发展的同时,“体操大家族”中的其他“成员”也陆续在我国开展起来并取得了不错的成绩。

**艺术体操:**1955年,在体育院校开设艺术体操课;1980年,举行了全国体育学院艺术体操比赛;1981年,我国艺术体操队首次参加在慕尼黑举行的第10届艺术体操锦标赛;第29届北京奥运会上获得团体第二的最好成绩。

**技巧运动:**20世纪50年代初在部分省市开展此项运动;1956年,举办了第一次全国技巧表演赛;1959年,第1届全运会将其列为正式比赛项目;1979年,中国技巧协会从中国体操协会中独立出来并于同年加入国际技巧联合会。

技巧运动在我国有着广泛的群众基础,是我国竞技体育中的优势项目。1980年~1997年,中国技巧队在世界大赛中共取得116枚金牌,约占我国竞技体育项目期间获得世界级金牌总数的11%。从1990年起,我国技巧一直是世界技坛三强之一,曾二度获世界锦标赛团体总分第一,雄居世界之首。

**健美操:**20世纪80年代,现代健美操随世界健美操的热潮传入我国并很快在我国高校及各阶层普及,成为一种时尚;1992年,中国健美操协会成立;1995年,我国推出了《健美操运动员技术等级制度》并首次派队参加了在法国的第1届世界健美操锦标赛;1998年,推出并更新了《全国健美操大众等级标准》和《健美操指导员技术等级制度》;2006年,在我国南京举办的第9届世界健美操锦标赛上,我国健美操队获得了男子单人操冠军、6人操冠军和团体亚军的好成绩;2009年,在泰国曼谷的第1届亚洲健美操锦标赛中,中国健美操队以绝对的实力包揽了比

赛所有4个项目的金牌,共获得了4金、2铜的优异成绩;同年,在日本东京的健美操世界杯赛上,中国队延续了亚锦赛了良好状态,再次取得2金、2铜的好成绩。

**蹦床:**在正式成为奥运会比赛项目前,蹦床在我国一直是作为体操、技巧、跳水等项目的辅助训练手段。2001年,中国蹦床技巧协会成立;2002年,成立了国家蹦床队;2007年,在加拿大蹦床世锦赛上,中国队勇夺男女团体、男子网上个人三项金牌,这是中国蹦床队建队以来在世锦赛上获得的最好成绩;在2008年奥运会上,我国蹦床队又包揽了男女网上单人的两块金牌,这是中国蹦床队在奥运会上获得的首枚金牌。

## 二、国际体操发展简况

### (一) 起源

近代竞技体操起源于欧洲。据史料记载,在18世纪以前体操还没有形成一个独立的运动学体系。直到19世纪初期和中叶,先后形成了德国、瑞典两大体操体系和学派,后来在此基础上又形成了丹麦体操和捷克的鹰派体操,后者使竞技体操作为一个独立的项目逐渐发展起来,对近、现代体操的发展做出了一定的贡献。

### (二) 欧洲四大体操学派

#### 1. 德国体操学派

18世纪末,最早是在德国形成了新兴的德国体操学派,其代表人物是古茨穆茨和雅恩,其特点是以器械为主,强调强身健体、增强力量、发展身体。现代竞技体操的发展与德国体操学派的发展有密切关系。

#### 2. 瑞典体操学派

在德国体操学派发展的同时,具有鲜明军事、教育、医疗目的的瑞典体操学派也开始形成,其代表人物是林德福尔斯和林格,其特点是注意矫正姿势、讲求实效、增强肌肉、编排有条理、动作整齐、有棱有角,培养正常的体态,促进了竞技体操在动作姿态美方面的发展。

#### 3. 丹麦体操

18世纪与瑞典体操齐名的还有丹麦体操,其代表人物是那地高尔和尼尔斯·布克,其特点是动作活泼、轻松连贯、有韵律、有节奏,动作舒展美观,注意



动作的弹性、柔软，对竞技体操初期男子自由体操徒手动作的形成与发展有重要意义。

#### 4. 鹰派体操

19世纪中叶，捷克在民族复兴的潮流中成立了第一个体操联盟组织，称之为“法尔康”或“苏克尔”，意为“猎鹰”或“雄鹰”。鹰派体操家的最大贡献在于，他们在19世纪60年代后提出了体操最重要的是以优美来吸引人的主张。

### （三）竞技体操比赛项目的发展演变

早期的国际竞技体操比赛项目，除单杠、双杠、吊环、跳马、鞍马、爬绳等项目以外，还包括部分田径、游泳和举重项目。现行国际男子体操比赛的6个项目是1936年在第11届奥运会上确定的；女子体操的4个项目是1952年在第15届奥运会上确定的。

### （四）国际竞技体操的发展大体经历了4个阶段

#### 1. 体操初级阶段（20世纪50年代以前）

该阶段体操比赛项目繁多且内容不固定，技术水平较低，还未普及。当时，开展较好的国家有捷克斯洛伐克、法国和意大利等。

#### 2. 竞技体操初形成阶段（20世纪50年代）

确定了竞技体操比赛的项目与方法：男子6项，女子4项；设有团体赛、全能赛和单项决赛；初步确定了竞赛计分方法。在第15届奥运会上，前苏联队夺得男、女团体世界冠军并从此一直保持世界领先地位。

#### 3. 竞技体操发展阶段（20世纪60年代）

20世纪60年代，参赛国逐渐增多，技术水平大大提高，体操得到了广泛的发展。1960年第17届奥运会上，日本男队首次战胜苏联队获得世界冠军，打破了苏联队独揽体操奖牌的局面并从此称雄世界体坛18年。

#### 4. 竞技体操飞速发展阶段（20世纪70年代至今）

20世纪70年代以来，规则的正确导向使得竞技体操技术突飞猛进，新颖、独特的高难动作层出不穷，尤其是女子体操“移植技术”的出现，使得女子体操技术出现男性化的发展趋势，极大地开拓了女子体操技术的发展空间，促进了女子体操技术的飞速发展。