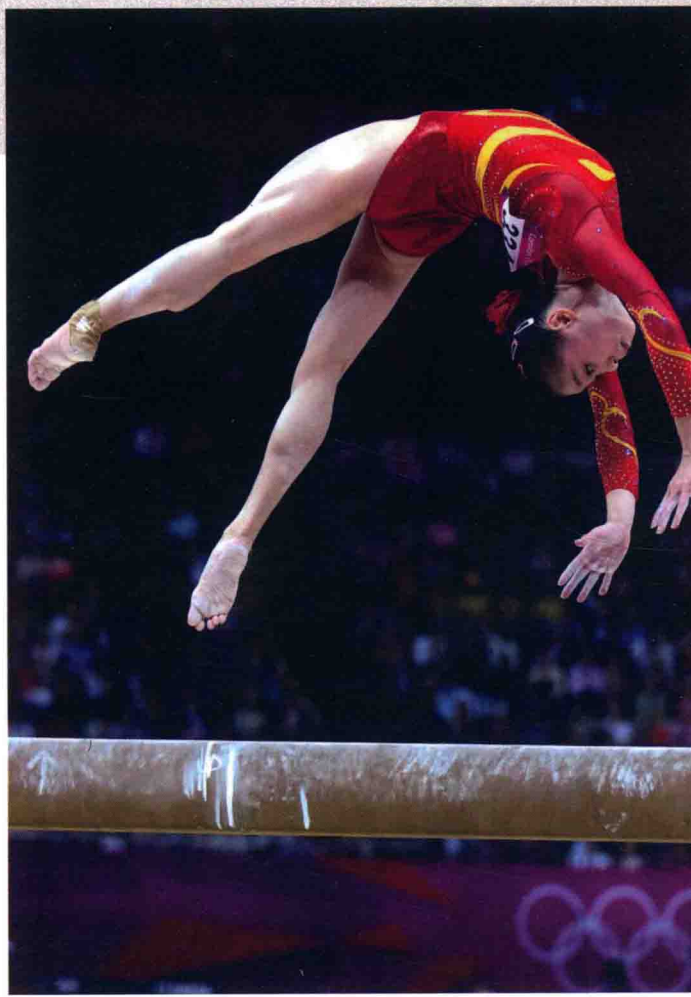


 体育院校通用教材

体 操



全国体育院校教材委员会 审定

TICAO

人民体育出版社

本教材是根据《国家中长期教育改革和发展规划纲要》(2010~2020年)的精神,根据“十二五”期间教材建设规划,结合体育课程改革,删繁、增补的基础上编写而成。

体育是我国传统体育的传承载体,多年来,为国家赢得了巨大的荣誉。体育作为体育类专业的主干课程,在传授理论知识、培养专业入手以及普及体育运动等方面发挥着不可替代的作用。

体 操

随着体育科学的进步,体育器材、器械、场地、器材等不断涌现,运动技术水平也在不断提高。为此,本教材组织了全国体育院校的专家和学者,在继承传统的基础上,借鉴了近年来最新的科研成果和训练、竞赛经验,力图通过本教材的编写,为体育院校的教学、训练、科研、竞赛等各方面的教学、技术和技能,提供体育教学和训练的理论指导。

全国体育院校教材委员会 审定

本教材力求做到科学性、系统性、技术性和实用性相结合,力求做到理论与实践相结合,力求做到知识、技能和素质的培养相结合,力求做到知识、技能和素质的培养相结合,力求做到知识、技能和素质的培养相结合。

本教材由上海体育学院作为主编单位,上海大学体育学院、西安体育学院、武汉体育学院、北京体育学院、成都体育学院、广州体育学院、山东体育学院、郑州大学体育学院作为参编单位进行编写。本教材由上海体育学院、西安体育学院、武汉体育学院、北京体育学院、成都体育学院、广州体育学院、山东体育学院、郑州大学体育学院作为参编单位进行编写。本教材由上海体育学院、西安体育学院、武汉体育学院、北京体育学院、成都体育学院、广州体育学院、山东体育学院、郑州大学体育学院作为参编单位进行编写。

本教材由上海体育学院作为主编单位,上海大学体育学院、西安体育学院、武汉体育学院、北京体育学院、成都体育学院、广州体育学院、山东体育学院、郑州大学体育学院作为参编单位进行编写。本教材由上海体育学院、西安体育学院、武汉体育学院、北京体育学院、成都体育学院、广州体育学院、山东体育学院、郑州大学体育学院作为参编单位进行编写。本教材由上海体育学院、西安体育学院、武汉体育学院、北京体育学院、成都体育学院、广州体育学院、山东体育学院、郑州大学体育学院作为参编单位进行编写。

人民体育出版社

2011年9月

图书在版编目(CIP)数据

体操 / 全国体育院校教材委员会审定. -北京: 人民体育出版社, 2014

体育院校通用教材

ISBN 978-7-5009-4596-3

I. ①体… II. ①全… III. ①体操-高等学校-教材 IV. ①G83

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 001927 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 26.5 印张 500 千字
2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4596-3
定价: 50.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

编写组成员

本教材是遵照《国家中长期教育改革和发展规划纲要》（2010—2020年）的精神，根据“十二五”期间教材建设规划，结合体操课程教学、训练、科研的基本要求编写而成。

体操是我国竞技体育的传统优势项目，多年来，为国家赢得了巨大的荣誉。体操课程作为体育类专业的主干课程，在传承先进理念、培养专业人才以及普及体操运动等方面均显示出特有的功效。

随着体操运动的发展，新理论、新知识、新方法不断涌现，运动技术水平也在不断提高。为此，本教材组织了全国体育院校的专家和学者，在继承体操领域经典理论、知识的基础上，吸取了近年来最新的科研成果和训练、竞赛经验，力图通过本教材的编写，全面、系统涵盖体操教学、训练、科研、竞赛等各方面的理论、技术和技能，能够为体操教学和训练提供指导。本教材兼顾了大众体育发展的潮流，创造性地设置了健身篇和欣赏篇，使体操作为一种健身和娱乐手段，能够融入普通大众的日常健身和休闲当中。本教材具有知识的全面性和系统性、技术的先进性和典型性、技能的多样性和实用性等特点，兼备适合大众的健身性和娱乐性，是一本理念与时俱进、思路开拓创新的教材。

本教材由上海体育学院作为主持单位，上海大学体育学院、西安体育学院、武汉体育学院、北京体育大学、成都体育学院、广州体育学院、山东体育学院、郑州大学体育系作为参编单位进行编写（每章或节最后有撰写作者署名）。教材组先后在北京、上海、山东、陕西等地召开全国体操教材会议，与会专家结合体操类课程的发展现状和体育新的发展理念，认真讨论，集思广益，在经过反复讨论和修订之后，确立了教材现有主要架构和内容概要。本教材主要针对体育院校体育教育、运动训练、社会体育等体育专业的学生作为必读教材而编写，全书分为理论篇、健身篇、竞技篇、欣赏篇四篇，较为全面地反映了体操课程的学科知识内容体系。使用者可以根据自己所需进行学习和研读。

教材最后的统稿串编工作主要由邵斌教授完成，前期的串稿工作分别由马海涛副教授、魏旭波教授、严爱平教授、竭晓安副教授、杨晓璟教授完成。制图由冯俊彦、林春源完成。

由于我们的经验和能力有限，对教材中的疏漏和不妥之处，敬请专家学者们批评指正。

全国体育院校通用教材《体操》教材编写组

2011年9月

编写组成员

名誉主席:	黄玉斌	国家级教练员	中国体操队总教练
顾问:	俞继英 (女)	教授 上海体育学院	体操国际裁判
	肖光来	教授 北京体育大学	体操国际裁判
组长:	邵 斌	教授 上海大学体育学院	体操国际裁判
副组长:	严爱平	教授 上海体育学院	硕士
	竭晓安 (女)	副教授 北京体育大学	体操国际裁判
	魏旭波	教授 武汉体育学院	博士 体操国际裁判
成员:	张茂林	副教授 上海体育学院	高级教练员
	蔡玉军	讲师 上海体育学院	博士 体操国际裁判
	陈旭晖 (女)	副教授 上海体育学院	硕士 体操国际裁判
	马海涛	副教授 西安体育学院	硕士 体操国际裁判
	何 炬	副教授 成都体育学院	体操国际裁判
	许 明	副教授 广州体育学院	体操国际裁判
	周曰智	副教授 山东体育学院	博士 体操国际裁判
	冯 瑞	教授 郑州大学体育学院	博士
	杨晓璟	教授 山东体育学院	
秘书:	杨晓明	副教授 上海大学体育学院	博士
绘图:	冯俊彦 林春源		

目 录

理 论 篇

第一章 体操运动发展沿革	(2)
第一节 世界体操运动	(2)
第二节 中国体操运动	(6)
第二章 体操运动概述	(10)
第一节 体操的概念	(10)
第二节 体操的分类与内容	(10)
第三节 体操的特点	(14)
第四节 现代体操运动的拓展	(16)
第三章 体操术语	(19)
第一节 体操基本术语	(19)
第二节 队列队形和徒手体操动作术语	(24)
第三节 器械体操、垫上练习及跳跃术语	(28)
第四节 体操动作术语的运用	(33)
第四章 保护与帮助	(38)
第一节 保护与帮助的意义	(38)
第二节 保护、帮助的种类与方法	(38)
第三节 保护与帮助的运用	(40)
第四节 体操运动损伤的预防	(42)
第五章 体操教学的特点和方法	(45)
第一节 体操教学的特点	(45)
第二节 体操教学的方法	(46)
第三节 体操课的设计与实施	(53)
第四节 体操单个动作教学	(57)

健身篇

第六章 体操健身概述	(60)
第一节 体操健身原理	(60)
第二节 体操健身价值	(61)
第三节 体操健身原则	(63)
第四节 体操健身计划	(66)
第七章 队列与队形	(68)
第一节 队列与队形练习概述	(68)
第二节 队列与队形练习动作要领	(69)
第三节 队列与队形教学及应用	(79)
第八章 徒手体操	(85)
第一节 徒手体操概述	(85)
第二节 徒手体操的内容分类	(86)
第三节 徒手体操创编原则与方法	(94)
第四节 徒手体操教学	(97)
第五节 徒手体操的组织与比赛	(101)
第九章 轻器械体操	(103)
第一节 轻器械体操的特点和作用	(103)
第二节 轻器械体操动作内容与练习方法	(103)
第十章 垫上、跳跃和器械体操	(110)
第一节 垫上练习	(110)
第二节 支撑跳跃	(123)
第三节 双杠练习	(131)
第四节 单杠练习	(151)
第五节 类平衡木练习	(165)
第十一章 形体练习	(175)
第一节 形体练习概述	(175)
第二节 形体练习的基本内容	(176)
第三节 舞蹈类形体练习	(179)
第四节 形体练习的注意事项	(188)

第十二章 其他方式的体操健身练习	(191)
第一节 实用体操	(191)
第二节 体操游戏	(199)
第三节 趣味性体操	(204)
第十三章 健身性体操的组织与竞赛	(212)
第一节 健身性体操的组织	(212)
第二节 健身性体操的竞赛	(213)
竞 技 篇	
第十四章 现代竞技体操运动训练的理论与方法	(220)
第一节 现代竞技体操训练的原则	(220)
第二节 现代竞技体操训练的方法	(223)
第三节 现代竞技体操训练课的组织与实施	(226)
第四节 竞技体操训练计划	(229)
第五节 竞技体操动作技术原理	(234)
第十五章 体操运动员选材	(241)
第一节 体操选材的“3.3”理论与原则	(241)
第二节 体操选材层次与方法	(243)
第十六章 儿童少年体操运动员的训练	(249)
第一节 儿童少年体操运动员的训练指导思想	(249)
第二节 儿童少年体操运动员的训练内容	(250)
第三节 儿童少年体操运动员的训练方法	(253)
第十七章 竞技体操运动员的技术训练	(256)
第一节 男子自由体操	(256)
第二节 鞍马	(266)
第三节 吊环	(274)
第四节 跳马 (男子)	(281)
第五节 双杠	(289)
第六节 单杠	(296)
第七节 女子跳马	(304)
第八节 高低杠	(309)
第九节 平衡木	(316)

第十节 女子自由体操	(327)
第十八章 竞技体操运动员的心理训练	(333)
第一节 体操运动员心理训练的目的意义	(333)
第二节 体操运动员的心理特征	(334)
第三节 体操运动员的心理训练	(335)
第四节 体操运动员心理训练程序	(337)
第五节 体操运动员常见的心理障碍控制	(338)
第十九章 竞技体操运动员的智能训练	(341)
第一节 智能训练的目的意义	(341)
第二节 运动智能训练的方法与手段	(342)
第二十章 竞技体操运动员的体能训练	(345)
第一节 力量素质	(345)
第二节 速度素质	(347)
第三节 耐力素质	(349)
第四节 柔韧素质	(350)
第五节 灵敏素质	(352)
第二十一章 竞技体操运动员训练行为的控制	(355)
第二十二章 竞技体操比赛的组织与裁判	(361)
第一节 竞技体操比赛的组织	(361)
第二节 竞技体操比赛的编排与记录	(364)
第三节 竞技体操比赛的裁判工作	(366)
欣 赏 篇	
第二十三章 竞技体操	(372)
第一节 竞技体操比赛概述	(372)
第二节 竞技体操比赛欣赏	(373)
第二十四章 啦啦操	(378)
第一节 啦啦操比赛概述	(378)
第二节 啦啦操比赛欣赏	(379)
第二十五章 健美操	(383)
第一节 健美操比赛概述	(383)

第二节 健美操比赛欣赏	(383)
第二十六章 体育舞蹈	(388)
第一节 体育舞蹈比赛概述	(388)
第二节 体育舞蹈比赛欣赏	(388)
第二十七章 团体操	(393)
第一节 团体操概述	(393)
第二节 团体操欣赏	(395)
第二十八章 幼儿基本体操	(398)
第一节 幼儿基本体操概述	(398)
第二节 幼儿基本体操欣赏	(400)
参考文献	(404)

理论篇

理论篇

第一章 体操运动发展沿革

学习提示：通过本章学习，了解体操运动的历史溯源、不同时期竞技体操的发展状况以及国际体操赛事的组织和内容，探究体操运动的发展规律及世界竞技体操运动的发展格局，掌握我国体操运动的发展简史。

第一节 世界体操运动

一、体操运动的起源与发展

体操运动有着悠久的历史，它伴随着人类社会长期的社会实践活动而产生，并随着社会生活和生产的不断发展而逐步完善。在原始社会里，人类为了生存，在与大自然的斗争中，发展和传习了走、跑、跳、攀登、腾越等各种生活和生产技能，并用原始歌舞来庆祝丰收，由此就出现了体操动作的雏形。

“体操”（Gymnastics）最初概念的形成，起源于古希腊，即赤膊的意思，相传古希腊人在锻炼身体时都是赤身裸体的。它的含义和内容随着时代的变迁有所不同。在公元前5世纪，希腊人把锻炼身体的一切活动统称为体操，诸如跑、跳、投掷、攀登、摔跤、拳击、舞蹈、骑马、军事游戏等。这种概念沿用了许久。此后，在相当长的时期里，“体操”和“体育”两词并存，相互混用。直到19世纪末和20世纪初，由于体育运动的发展以及生理学家、医学家和体育家对各项体育运动的结构、功能、价值等深入研究和科学划分，原来作为“体育”总概念的“体操”才逐步演变成为现在的概念。

体操运动的发展始于欧洲。18世纪末，最早是德国开始形成了新兴的体操学派，古茨穆茨（1759—1839）和雅恩（又译为扬）是当时最有影响力的两位代表人物，他们为建立德国体操体系做出了突出贡献。古茨穆茨所倡导的体操主要分为三大类：固有的体操运动、手工劳动和青少年游戏。这时的体操运动尽管和现在的体操运动不一样，但和过去比较杂乱的体操运动相比，项目已趋于明朗化。

古茨穆茨和雅恩在继承发展原有的吊环、鞍马、单杠项目的同时，又创设了双杠、吊绳、吊竿等项目，并改革了木马、跳箱等器材。由此，德国体操体系逐步形成，并有自己一套完整的体操术语，几乎是全新的词汇，都是德国式的术语名称。

德国体操体系的显著特点是以器械练习为主，把体操运动同精神意志教育相结合，强调强身健体，增强力量，将体操运动运用于对青少年的军事训练，这些特性对后来体操运动的发展带来深远影响。但德系体操由于过分强调了意志品质培养，忽视人体生理特点，忽视体操对人体健美的作用，同时由于过分刻板，在一定程度上压抑了练习人的

主动性。在当时就受到一些体操家的反对,后来导致发生一场“德国、瑞典体操之争”。

瑞典体操体系是继德国体操体系之后应运而生、19世纪初叶在体操发展道路上所出现的一个体操流派。瑞典体操体系的启蒙人物是林德福尔斯(1781—1841),代表人物是伯尔·亨利克·林格(1776—1839)。瑞典体操体系详细而又成功地研究了体操基础理论,使体操的发展建立在人体解剖学、生理学及卫生学的基础上,使体操沿着科学化发展方向前进一步。

瑞典体操体系首先注重在各级学校推广体操运动。1820年瑞典官方颁布了男子中等学校实施体操教育的法令。当时,高等学校大部分设有体操场,一般学校都安置肋木器械,直到20世纪瑞典体操在学校中居于中心地位。1840年德国陆军军官罗斯登中尉把瑞典体操引入德国,并同德国展开论战,从论战中德国体操界人士认识到德国体操所缺乏的科学性。1849年瑞典体操移植到法国、英国。从此英国小学大量采用瑞典体操。1850年瑞典体操中的医疗体操通过英国人传入美国,并设立“瑞典式健康研究所”,宣传医疗体操和按摩术。1900年瑞典体操通过川濑和井口传入日本,随后在大政后期在日本盛行。20世纪初日本将瑞典体操传入中国。从此,瑞典体操对中国学校体操教育发生了较深远的影响。

瑞典体操体系的特点是讲求体操练习的实效性,增强肌肉力量,矫正身体姿势,养成正常的体态,强调对动作姿态美的养成,要求动作编排有条理,动作整齐规范,促进了体操审美观的形成。

19世纪中叶,捷克在民族复兴的潮流中,建立了第一个体操联盟组织,称为“法尔康”或“苏克尔”,意为“猎鹰”或“雄鹰”,其创始人是布拉格大学美术学院教授笛尔什博士。这个组织一直延续到现在。鹰派体操专家们的最大贡献在于:在19世纪60年代后,提出了体操最重要的是优美而吸引人的主张。体操不仅要求动作外形美,还应有专门的体操服;成套动作的编排力求难易交替,波澜起伏,从而使体操在专一化的道路上迈进了一大步,使竞技体操成为一个独立的分支而迅速地发展起来。捷克的竞技体操自1907年第3届世界体操锦标赛开始的30余年中,多次夺得团体冠军,为现代竞技体操的形成与发展,做出了巨大的贡献。

1881年欧洲体操联合会成立。1896年,国际体操联合会成立。同年体操被列为第1届奥运会的正式比赛项目。1903年,在比利时安特卫普举行了第1届世界体操锦标赛,当时体操的比赛项目除双杠、单杠、鞍马、吊环和爬绳等项目外,还包括部分田径和举重项目。

1932年在美国洛杉矶举行的第10届奥运会上,技巧运动被列为竞赛项目。1973年国际技巧联合会成立,1974年在苏联莫斯科举行了第1届世界技巧锦标赛。1999年,国际技巧联合会与国际体操联合会合并,结束了它26年的历史使命,成功举办了15届世界锦标赛和10届世界杯比赛,使成立之初的10个成员国壮大为55个之后宣告解散。从竞技水平的分布上,俄罗斯、中国、乌克兰处于世界“第一集团”强国行列,尽管中国的竞技技巧运动在滑坡,但在世界技坛上仍然处在三强的地位。

19世纪末叶,欧洲出现了艺术体操。1962年,国际体操联合会把艺术体操定为独立的女子竞赛项目。1963年,在匈牙利布达佩斯举行了第1届世界艺术体操锦标赛。

1980年,国际奥委会项目委员会决定将艺术体操列为奥运会竞赛项目,并在1984年的奥运会上举行了比赛。

20世纪60年代,现代健美操运动开始兴起,逐步成为一种时尚运动。到80年代,已成为风靡全球,最受欢迎的体育运动项目之一,并朝着健身和竞技两个方向发展。1983年,国际健美操协会成立,当年举行了第1届国际健美操比赛。1994年,国际体操联合会接受健美操为其正式比赛项目。第1届世界健美操锦标赛于1995年在法国巴黎举行。

20世纪30年代,美国跳水冠军尼森制作出类似如今的蹦床,但它是被用来帮助自己跳水与翻转训练的辅助工具。二战期间,美国军方利用蹦床训练飞行员和领航员的定位技能,并取得良好效果。这种“无心插柳”的做法,使蹦床逐渐成为一项专门运动,并开始风靡美国各大中学。1947年得克萨斯州举行首届全美蹦床表演赛,1948年起蹦床被列入美国正式比赛,此后这项运动传入欧洲。从1958年起,英国开始举行全英蹦床锦标赛,6年后,英国举行首届世界蹦床锦标赛,1969年在法国巴黎举行首届欧洲蹦床锦标赛。这项运动终于开始进入了竞技比赛的行列。1997年国际奥委会决定将蹦床列入悉尼奥运会项目。

二、世界竞技体操发展概况

竞技体操的发展大体经历了以下几个阶段:

第一阶段(20世纪50年代以前):体操初级阶段。

20世纪50年代以前,体操处在雏形阶段,动作简单,水平较低,比赛项目范围较大。这个时候主要参赛国是欧洲国家,捷克占有绝对优势,在世界锦标赛上夺得7次团体冠军,此外,德国、法国、意大利等国家也取得了较好的成绩。

第二阶段(20世纪50年代至70年代初):竞技体操技术形成阶段。

20世纪50年代初至70年代初,体操开始进入了良性运行的阶段,体操技术得到了一定程度的发展,出现了一些新技术、新难度。这个阶段确定了男子比赛6个项目和女子比赛4个项目,设有团体赛、全能赛和单项决赛,并初步确定了计分方法,制定了第一本正规的评分规则,构建了评分的基本框架。为了促进体操更快地发展,自1964年起,规则每4年修改一次,使其日趋完善。苏联男、女队和日本男队在这个阶段成绩保持领先地位。

第三阶段(20世纪70年代至90年代末):竞技体操快速发展阶段。

20世纪70年代以来,体操运动技术发展突飞猛进,出现了一系列新动作和以运动员命名的动作,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。

20世纪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,因而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、美、新、稳的艺术化方向转化。

进入90年代后,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”和“SE”组高难动作),竞技体操发生了突破性的进展。特别是苏联国家的解体,使世界体操格局变得更加复杂,苏联体操队称霸世界体坛的时代宣告结束,男子团体强国以中国、日本、俄罗斯国家为代表,女子团体强国则是以美国、罗马尼亚、俄罗斯、乌克兰等国家为代表。单项金牌的分布也趋于多极化。

第四阶段(21世纪初):竞技体操稳定成熟阶段。

进入21世纪,国际体操联合会在2006年正式颁布的男子竞技体操评分规则对原来的规则进行了重大改革,评分的结果是由成套动作的价值(D分)加上运动员的完成情况(E分)组成,从而突破了10分的评分制,出现了体操运动员得分的世界纪录。这些变化打破了保持半个多世纪的体操评分体系,一方面鼓励运动员加大动作难度,直观展示最优秀体操运动员的实力水平;另一方面更是提倡运动员做具有高度的美观性和技术熟练性的动作,这些为体操运动的发展指明了方向,对竞技体操运动的稳定可持续发展起到了积极的促进作用。

三、国际体操赛事组织

国际体操联合会简称国际体联,是世界上历史最悠久、规模最大的国际单项体育组织之一。国际体操联合会于1881年7月23日在比利时的安特卫普成立,当时的名称是欧洲体操联合会(FEG),只有3个协会会员。1921年4月7日更为现名,现有协会会员127个,总部设在瑞士洛桑。国际体操联合会现有7个运动项目:男子竞技体操、女子竞技体操、艺术体操、一般体操、韵律操、技巧、蹦床。国际体操联合会是国际单项体育联合会总会成员,工作用语为法、英、德、俄、西班牙语。正式记录和文件以法语为主。

国际体操联合会的主要比赛有:四年一次的奥运会体操比赛;两年一次(单年)的世界锦标赛;一年一次的世界杯赛。

(一) 奥运会体操比赛

奥运会体操比赛是由国际体操联合会主办的规模最大、历史最长的世界性大型体操比赛。1896年,在希腊举行了第1届奥运会体操比赛,此后,每4年举行1次,至2008年共举行了29届,但由于第一、二次世界大战,故1916年(第5届)、1940年(第12届)、1944年(第13届)的比赛未能进行,但奥运会体操比赛的届数仍照算,目前已举办了30届,实际上只举行了27届比赛。第1届比赛开始有男子体操比赛,项目不全,该届团体冠军为德国人所获得。第2届只有个人比赛,没有团体赛。1936年以前,历届奥运会体操比赛项目不统一,除有体操项目比赛外,还有田径等其他项目的比赛。

(二) 世界体操锦标赛

世界体操锦标赛是国际体操联合会主办和其所属的一个体操协会承办的规模最大的世界性体操比赛,其历史仅次于奥运会体操比赛。该比赛开始于1903年,每隔2年举

行1次。从第7届(1922年)起,改为4年举行1次,与奥运会相间,自1978年后,又重新改为每2年举行1次。为避开奥运会年,于1979年举行了第20届锦标赛,截止到2009年共举行了41届世界体操锦标赛。前12届的比赛内容与当前体操比赛大不相同,除了有目前的基本器械外,还增加了田径、举重、游泳以及实用性的体操内容。前9届比赛,只有男运动员参加,设团体和全能奖。从第10届开始,增加了女子比赛,比赛内容和当前比赛一样,即男子为自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠;女子为跳马、高低杠、平衡木和自由体操。男女比赛分别设团体、全能和单项奖。

(三) 世界杯体操赛

世界杯体操比赛是由国际体操联合会主办的规模较小的世界最高水平的体操大赛。比赛只进行全能和单项决赛。经比赛获得男女全能冠军的运动员将夺得世界杯;获得男、女单项前3名的运动员,分别授予金、银、铜质奖章。第1届世界杯体操比赛是1975年在伦敦举行的。参赛资格是按照国际体联技术规程的规定:上届世界体操锦标赛和奥运会体操比赛的个人全能决赛和单项决赛获得奖牌的运动员,男、女各18名;还有在参加全能比赛中具有高水平的男、女运动员。如果主办国没有获奖牌的运动员,按照技术规程规定,可选派男、女各2名运动员参加比赛。世界杯体操赛第7届前举行时间是没有规律的,20世纪70年代末国际体联把世界重大比赛作了统一安排,世界杯赛每4年举行一次。4年为一周期,安排为:奥运会——世界体操锦标赛——世界杯体操赛——世界体操锦标赛。我国于1980年首次参加第5届比赛。

1997年,国际体操联合会执行委员会更新世界体操赛事的举办时间,使其更有规律。决定往后于双数年举办体操世界杯赛,于单数年举办世界体操锦标赛互相交替。1998年,国际体操联合会决定恢复世界杯赛,但改变了以前的赛制,改成了世界杯系列赛,包括预赛和决赛,分别在不同的洲组织预赛,运动员在两年内规定的比赛中,必须至少参加三站在不同的大洲举行的系列赛,按照积分排名获得前8名的运动员获得世界杯总决赛的资格。总决赛只进行单项的比赛,决出单项的世界冠军。1998年底,第1届世界杯赛总决赛在日本举行,中国选手一举夺取6块金牌。这届比赛选手的积分是按照1998年前两年国际体联规定的比赛的成绩划定的。比赛包括预赛和决赛,分别在几个国家(地区)组织预赛,以国家(地区)积分的方式获得参加决赛的资格。这个比赛只进行单项的比赛,决出单项的世界冠军。

第二节 中国体操运动

一、中国古代体操发展

体操在我国有着悠久的历史,始于原始社会末期。在远古年代,当人们在长期的劳动中,发现跑跳、投掷、游水、舞蹈不但可以用以获得生活资料,表达自己的欢畅感

情,而且对身体锻炼、消除病痛等有积极作用,于是体育运动(包括体操)便从劳动中逐步分离。随着社会生产力的发展,在奴隶社会末期、封建社会初期,也就是战国、西汉初期(公元前4世纪至公元前2世纪)左右,原始的体操运动逐渐分化为两个支系。一个支系属于强筋骨、防疾病的体操。其中较典型的是古代医学名著《内经》中的导引术,把肢体活动和呼吸活动作为健身、防病的方法。到了东汉末年,名医华佗在进一步总结前人导引经验基础上,模仿五种禽兽动作形象,编创了“五禽戏”。北宋时期由“八段锦”“易筋经”等具有较大价值的健身体操整理而成的“内功图说”一直流传至今。另一支系是反映在古代歌舞、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、后空翻等动作。唐宋以后,技巧运动已经发展有叠倒立、绳索上倒立、燕濯、筋斗等动作,显示了一定的体操技术水平。宋朝以后,技巧向多面发展,在内容、技术水平方面都有充实提高。宋朝的杂技,就有鱼跃、燕式滚翻过圈子、过刀门等动作,到了清代,技巧动作技术水平更高。

二、中国近代体操发展

1840年鸦片战争以后,随着帝国主义的军事、经济和文化侵略,器械体操的某些项目也传入中国。1845年,美、英等国先后在上海、天津、北京、武汉等地教会学校成立“青年会”,并设置健康房和体操器械。1908年在上海成立了中国体操学校,教学内容主要有徒手体操、兵式操和武术、音乐舞蹈以及教育学、体育学、解剖学、生理学等。清末期间西方兵操的引进,是中国第一次有组织地接受西方近代体操的内容,对后来学校体操内容的设置和正确理解起到了深远的影响。第一次世界大战以后,学校仿效当时美国学制,把“体操”课改称“体育”课,废除了兵式体操,建立了以田径、球类和游戏等为主要内容的体育课程体系。但由于受美国实用主义教育思想和“自然体育”的影响,学校在取消兵操的同时,也波及到了普通体操(包括徒手体操、轻器械体操和器械体操)在学校的正常开展,一时间体操进入了低谷期。“五四”运动时期学校的体操已失去了在教学中的主要地位,只能与田径、球类等运动项目共同担负起学校体育的重任。

旧中国体操发展缓慢,十分落后。1949年新中国成立以后国家对体育的发展非常重视,体操得到了深入发展。1953年10月2日在北京召开了全国体育大会,体操正式走上了中国体育的舞台之上,由于中国在这个项目起步较晚,在当时水平还比较落后,一个月后中国体操队在天津市正式成立,共21人(男11人、女10人),就此中国在体操项目上进入了飞跃发展阶段。

(一) 体操发展起步阶段

从1953年起,我国每年举行一次全国体操比赛,1955年以后,全国性体操比赛增加到每年两次。1956年成立了中国体操协会,同年加入世界体操联合会,并建立了体操运动员和裁判员等级制度,为我国竞技体操的发展创造了良好的条件。1962年第15