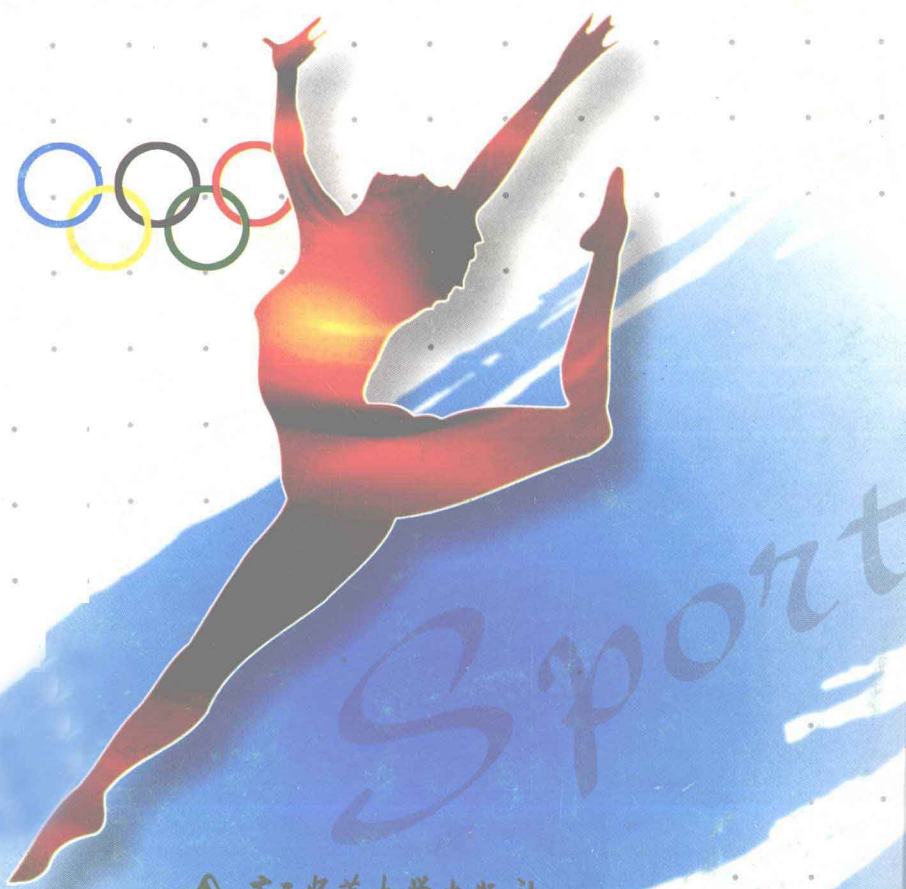




经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校二、三年制体育教育专业教材

体 操

主编 黄 燊 梁慈民 周亚琴



广西师范大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校二、三年制体育教育专业教材

T I CAO
体 操

◇ 主编 黄 荣 (广西师范大学)
梁慈民 (河南大学)
周亚琴 (江苏南通师范学院)



广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

体操 / 黄燊, 梁慈民, 周亚琴主编. —3 版. —桂林:
广西师范大学出版社, 2000. 7 (2001. 8 重印)
全国普通高等学校二、三年制体育教育专业教材
ISBN 7-5633-0829-6

I. 体… II. ①黄… ②梁… ③周… III. 体操—高
等学校—教材 IV. G83

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 32792 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 36 号 邮政编码: 541001)
(电子信箱: pressz@public. glptt. gx. cn)

出版人: 萧启明

全国新华书店经销

广西师范大学出版社印刷厂印刷

(广西桂林市临桂县金山路 168 号 邮政编码: 541100)

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 9 字数: 259 千字

2000 年 7 月第 3 版 2001 年 8 月第 4 次印刷

印数: 35 001~55 000 定价: 10.40 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

编写说明

为了全面落实国家教育部 1998 年颁发的《全国普通高等学校二、三年制体育教育专业学科课程方案》(以下简称《课程方案》),促进我国体育教育专业教材建设,培养口径宽、素质高、能力强、适应广的新世纪中、小学体育师资,受国家教育部体育卫生与艺术教育司的委托,广西师范大学出版社组织全国体育教育界的专家、学者,成立了全国普通高校二、三年制体育教育专业教材编写委员会,按《课程方案》的主要内容和基本要求,修订和编写了这套体育教育专业教材。

这套教材共 34 种,分两批出版。第一批出版的教材有《篮球》、《排球》、《足球》、《体操》、《田径》、《人体解剖学》、《体育保健学》、《武术》、《人体生理学》、《体育心理学》、《体育统计学 体育测量学》、《舞蹈 体育舞蹈 艺术体操》、《学校体育学》、《健康教育学》共 14 种,这些教材为必修课教材。除《健康教育学》是按《课程方案》新编的教材外,其余 13 种均是在广西师范大学出版社已出版并经教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定的“全国高等院校体育教育专业专科教材”的基础上,按《课程方案》的要求并根据体育教育学科发展的特点全面修订改编而成。第二批出版的教材有《运动生物化学 运动生物力学》等 20 种。在第二批出版的教材中,除《体育史》、《体育概论》等少数几门教材为二、三年制体育教育专业必修课教材外,其他绝大多数教材均为选修课教材。因本、专科选修课的课程、学时、要求基本相同,故第二批教材同时可供本、专科选用。

这次教材修订、编写工作,是在国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会直接领导下进行的,并得

到了中国高等教育学会师专体育分会的悉心指导。我们在修订、编写工作中严格执行编、审分离的原则,在全国范围内组织作者,选聘教材审定专家。作者队伍具有覆盖面广、学历高、职称高、年富力强等特点。200多位作者来自全国除港、澳、台以外的所有省市;他们中大多具有副教授以上职称,其中具有博士学位的有18人,硕士学位的有35人,有15人是教育部全国高等学校体育教学指导委员会委员;多为40岁左右的中青年骨干教师。教材的审稿人员都是来自全国各著名院校的专家。强大的编、审阵容保证了本套教材编审规范、有序、优质、高效地进行。第一批教材从启动到出版,历时15个月。这批教材已通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审核,可以作为高等院校体育教育专业专科和函授专科教材,也适用于教育学院和初等教育学院、电大普通师范体育专业使用,还可作为体育技术学院、体育运动学校以及在职的中师和初中体育教师培训用书。此外,这批教材也是在职体育教师很好的教学参考书。

修订、编写的教材充分注意到以《课程方案》规定课程的主要内容及基本要求为依据,把握体育教育发展中课程增多、学时数减少的特点,严格控制教材篇幅,使确定的32种教材涵盖了《课程方案》规定的60多门课程。新编的《民族体育》和《休闲体育》,主要是为了配合开展全民健身运动而组织编写的,是校内外都迫切需要的全民健身指导书。在这些教材中,除主干课教材保持一科一种外,其他篇幅较小的教材,均按相近学科分编后合册。在修订、编写过程中,尽可能借鉴同类教材和第一版专科教材的编写优点,遵循体育教育发展的规律,构建体现素质教育观念的新世纪专科体育教材体系,努力编成一套门类齐全,既反映当前体育课程改革的发展概况,又突出教材思想性、科学性、师范性、实用性等特点的体育教育专业专科教材。

《体操》教材是本套教材中的必修课教材,由黄荣(广西师范大学)、梁慈民(河南大学)、周亚琴(江苏南通师范学院)担任主编。参加编写的人员有(以姓氏笔画为序):化洪斌(山东菏泽师范专科学校·第

九章、第十四章)、何世民(江苏南京晓庄学院·第十二章、第十三章)、周亚琴(江苏南通师范学院·第四章)、黄桢(广西师范大学·第二章、第三章、第七章)、梁慈民(河南大学·第五章、第六章、第八章)、蒋国强(安徽黄山高等专科学校·第十章、第十一章)、雷咏时(四川成都体育学院·第一章)。全书初稿完成后,先由第二主编梁慈民、第三主编周亚琴分别进行修改和统稿,最后由第一主编黄桢对全书进行修改和统稿。本书的人物图统一由雷咏时绘制。全书完稿后,经福建师范大学陈俊钦教授审稿。

这次教材的修订、编写及出版工作,得到国家教育部体育卫生与艺术教育司、全国高等学校体育教学指导委员会、中国高等教育学会师专体育分会和有关省市教育厅体育卫生与艺术教育处以及参编院校的领导和老师,特别是广西师范大学领导的大力支持,本套教材的出版者——广西师范大学出版社全力投入,广西师范大学体育系积极协助。在此,我们特向所有参与、支持本套教材编写出版的单位、领导与教师表示深深的谢意。

面对种类繁多的课程以及体育教育专业改革的迅速发展,我们在借鉴、继承、探索中编写出版了这套教材,不妥之处在所难免,恳请读者批评指正。

全国普通高等学校二、三年制体育教育专业教材
编委会

2000年6月

全国普通高等学校二、三年制体育教育专业教材 编写委员会

主任委员:

邓树勋(教授,全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长)

季克异(研究员,国家教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长)

孙民治(教授,全国高等学校体育教学指导委员会副主任)

常务副主任委员:

李英贤(教授,广西师范大学出版社特聘编辑)

副主任委员:

黄汉升(教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长)

常生(副教授,全国师专学会体育分会秘书长)

汤志林(副编审,广西师范大学出版社副总编辑)

黄小鹏(副研究员,广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长)

陈仲芳(副编审,广西师范大学出版社理科编辑室主任)

黄荣(教授,全国高等学校体育教学指导委员会委员)

王传三(副教授,广西柳州师专校长)

姚辉洲(教授,广西师范大学体育系主任)

顾问:

宋尽贤(研究员,国家教育部体育卫生与艺术教育司前司长)

王步标(教授,前全国高校体育专科教材编委会主任)

委员(以姓氏笔画为序):

于明涛、于振峰、万昌智、马彦君、王文生、王传三、王健、王蒲、
王立国、王步标、王钦若、王家宏、王超英、王鸿翔、韦内灵、方协邦、
仇建生、邓树勋、卢义锦、卢昌亚、白士高、甘式光、甘建辉、左铁儿、
孙民治、孙绪生、刘小可、刘晶、刘举科、刘靖南、曲天敏、许庆发、
纪仲秋、李进、李永生、李祥、李金龙、李建军、李薇、李永智、
李宗浩、李英贤、吴义、吴纪饶、吴环成、吴鉴鑫、余万予、肖洁、
岑汉康、宋尽贤、汤志林、陈上越、陈仲芳、陈文卿、陈松娥、陈国耀、
陈照斌、张玉生、张强、张建军、张继红、张露萍、汪保和、郑旗、
杨霞、杨雪芹、季克异、金建秋、邵季森、周兵、周亚琴、周建社、
赵全、赵斌、荣湘江、胡小明、胡英清、胡振铎、姜桂萍、郭李亮、
姚辉洲、夏云建、殷玲玲、徐晓阳、袁镇澜、高健、常生、黄荣、
黄小鹏、黄元汎、黄汉升、黄宽柔、梁柱平、梁慈民、谢清、谢翔、
谭平平、谭兆凤、蔡仲林、熊焰、薛龙、颜天明



目 录

第一章 体操概论	1
第一节 体操的内容与分类	3
第二节 体操的特点	7
第三节 体操发展简况	9
第二章 体操术语	17
第一节 体操基本术语	18
第二节 队列队形术语	21
第三节 徒手体操术语	22
第四节 器械体操和技巧术语	26
第三章 保护与帮助	34
第一节 保护与帮助的种类和方法	35
第二节 保护与帮助的运用和要求	38
第四章 基本体操	43
第一节 徒手体操	43
第二节 轻器械体操、专门器械体操	46
第三节 影响动作效果的因素	53
第四节 成套动作的选编与设计	55
第五节 基本体操教学的组织	68



第五章 体操动作教学	75
第一节 体操动作教学的特点	75
第二节 体操动作教学过程	78
第三节 体操动作教学方法	80
第四节 现代教学方法与体操教学	93
第五节 中学体操教材教法分析	98
第六章 体操动作技术分析	107
第一节 体操动作的结构和分类	109
第二节 常用的生物力学知识	112
第三节 典型动作技术分析	116
第七章 体操竞赛	125
第一节 基本体操比赛	126
第二节 竞技体操比赛	129
第八章 趣味体操	142
第一节 技巧趣味动作	143
第二节 技巧造型	151
第三节 体操游戏	159
第九章 队列队形练习	165
第十章 技巧	178
第十一章 跳跃	198
第十二章 双杠	214



第十三章 单杠	240
第十四章 体操器械介绍	263
参考文献	277



第一章

体操概论

【内容提要】 本章主要阐述体操的概念、任务和特点,介绍体操的内容、分类和发展简况。

体操是徒手、持轻器械或在器械上完成的各种类型、不同难度的动作,它可充分表现人体的控制能力,并具有一定艺术性要求的运动项目。

“体操”一词来源于古希腊语(Gymnastike),即赤膊的意思。相传古希腊人多是赤裸着身体进行锻炼的。古希腊人将锻炼、运动竞技及游戏等一切身体活动,如走、跑、跳、投掷、攀登、摔跤、舞蹈、骑马和军事训练中的游戏等,统称为体操。在西方,这种涵盖所有运动方式的体操概念沿用了许多个世纪。进入 19 世纪,欧美各国相继出现了许多新的体育项目,建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是,在一个相当长的时期内,“体操”和“体育”两词相互混用。从 19 世纪中叶到 20 世纪初,我国也以“体操”一词来指称近代体育,如当时学校的体育课被称为“体操科”,一直沿用到 1922 年。19 世纪末到 20 世纪初,体育运动的发展,特别是生理学家、医学家和体育学家对体育运动本质和价值的深入研究和科学分类,“体育”一词逐步替代了“体操”,用来指身体的运动形式,并被人们普遍认同和接受。而体操则在内容、方法上区别于其他身体运动形式,成为具有自身特点、独立的体育运动项目。

体操是我国体育教育的一个组成部分,在各级、各类学校的体育教学中占有重要地位。另外,体操也是普通高等学校体育教育专业的必



修课程,掌握体操基础理论知识、基本技术和技能是体育教师必备的基本功。体操是我国大众喜闻乐见的身体锻炼项目,广播体操、健美操、实用性体操、简单技巧练习及器械练习在我国具有广泛而深厚的群众基础。我国竞技体操具有国际一流的训练水平和运动成绩,居于世界领先地位。

为适应社会的高速发展和全面进步,贯彻我国的教育方针和体育方针,全面实施新时期的全民健身计划和竞技体育奥运争光战略,我国开展体操运动要完成以下任务:

(1) 普及体操健身的基本知识,在全民各阶层开展适合于不同个体和群体的体操活动,学习、掌握体操的基础理论、基本技术、基本技能和锻炼方法,促进儿童、少年和青年学生身体的正常生长发育,全面提高身体素质,增强全民族的体质。

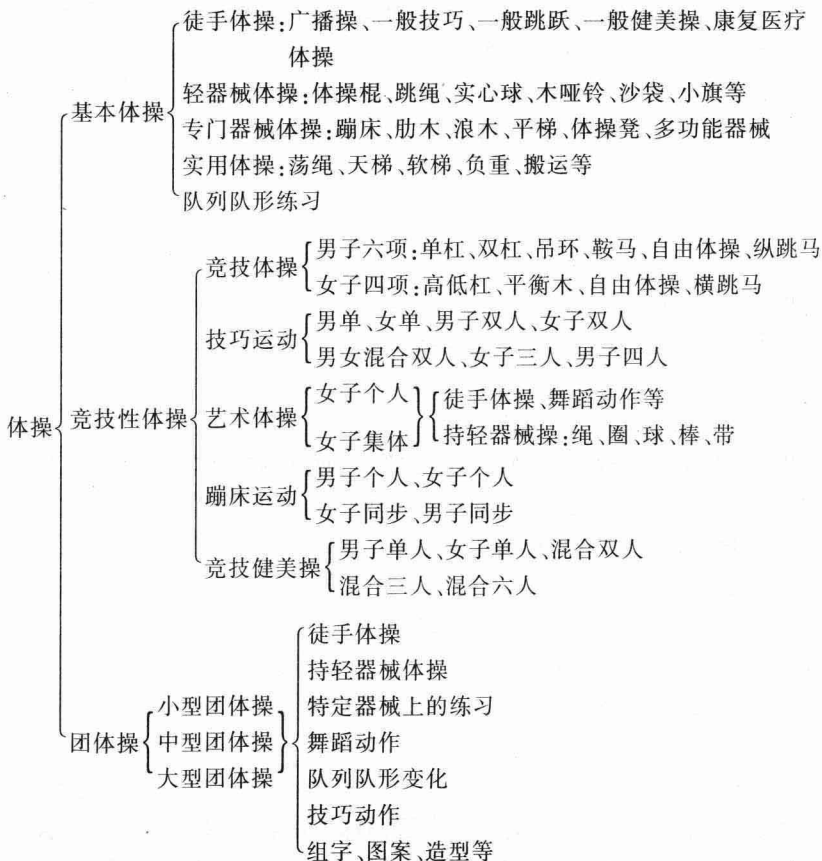
(2) 继续提高运动技术水平,努力攀登世界体操技术高峰,在世界大型体操比赛中争取好成绩,为祖国争光。通过体操比赛,加强技术交流,增进各国间的友好往来,为促进世界体操运动技术的发展做贡献。

(3) 通过体操练习,形成正确的身体姿态,进行健与美的教育,提高文化艺术修养,塑造人的体形美、心灵美,适应现代社会发展对人的素质要求。同时,体操运动还可充实休闲娱乐生活的内容,扩大社会交往的范围。

(4) 根据体操运动的特点,要在体操教学训练中进行思想品德教育,发扬互学互帮、刻苦锻炼的好学风,养成高度的组织纪律性和集体主义精神,培养坚定、顽强、勇敢、果断等意志品质和开拓进取的竞争意识。



第一节 体操的内容与分类



体操是一项内容十分丰富的体育运动。在 18 世纪以前,体操并没有形成一个独立的体系,而是和游戏、军事、祭祀、教育、健身、竞技等活动融合在一起,作为一个总的体育系统存在。从 18 世纪末到 19 世纪



中叶,先后形成了德国、瑞典两大体操体系和学派,体操的主体内容才初步确定。随着时代的进步和社会的发展,体操的内容和形式也在不断地变化和发展,形成与时代要求相适应的现代体操体系和内容。

进行体操分类,首先要科学地认识项目特征和规律,正确地理解分类依据,牢牢地把握分类原则,从项目概念的内涵和外延着手,通过特征分析和逻辑归纳,准确地将不同的体操项目内容定位于相应的体系中,科学地完成分类的任务,用以指导体操的具体实践。

一、基本体操

凡是为了增强体质,促进身体姿态的正确形成与基础身体素质的发展,提高人体基本活动能力所采用的体操练习内容,均属于基本体操。基本体操包括徒手体操、轻器械体操、专门器械体操、实用体操、队列队形练习等。基本体操的练习动作简单易学,与人们的生活需要有着密切的联系,因此,运用范围较为广泛。在各级、各类学校的体育教学中,基本体操是教学大纲的基本内容。通过内容丰富的基本体操的教学和训练,可以促进儿童、少年和青年学生的身体得到正常的生长发育,全面提高身体素质,发展基本运动能力,培养良好的审美意识,锻炼意志品质,并获得必要的实用技能。在大众健身活动中,体操的练习形式基本上以基本体操的内容为主结构,由徒手体操派生的医疗保健体操、生产操及运动辅助体操是人们一生中不可缺少的体操活动,贯穿于学校的早操、课间操,机关、厂矿、企业的工间操、生产操和军事训练的辅助操之中。一般健美操更是大众喜闻乐见、积极参与的基本体操活动。而轻器械体操(如跳绳、球类操练习)、器械体操、专门器械体操(如肋木、爬绳、爬竿练习)等也具有广泛而深厚的群众基础。这些体操练习,有助于人的积极休息,消除疲劳,提高工作能力,促进健康,预防疾病,使人体身心功能和精神处于最佳状态。基本体操还是竞技性体操和表演性体操的构成基础,如在运动训练中所采用的运动辅助体操,团体操中选用的大量内容,都是来自基本体操。另外医疗体操也属于基本体操,它通过配合医疗要求,采用各种基本体操手段,促进机体功能



的恢复和矫正,达到康复、健身的目的。跳跃是在跳桌、跳马、跳箱等器械上做各种经过支撑的跳跃动作和腾越动作。跳跃练习主要是发展腿部力量、弹跳力、上肢和肩带肌群力量,锻炼动作的准确性、灵巧性和爆发性,培养勇敢、果断的意志品质。

二、竞技性体操

竞技性体操是竞技体操、技巧运动、蹦床运动、艺术体操、竞技健美操 5 个独立比赛项目的总称。竞技性体操要在相应的竞赛制度的规范要求下进行比赛,有特定的竞赛规程和专门的评分规则,以运动员参加比赛时所完成的动作质量作为选优、评优的依据。这类体操的动作难度高,所做动作几乎接近人体运动的极限,具有惊险性、复杂性、准确性、艺术性、全面性和创新性的特点。它对人的体能、心理、智能、技术等方面提出了很高的要求,参加者要有竞技运动方面的才能,通过科学选才和竞争选拔,并进行多年专业、科学、系统的大强度训练,其目的是为了达到高超的技术水平并适应重大的比赛。此外,为了增强竞技性体操的群众基础,吸引更多的体操爱好者参加这项运动,国家还编制了儿童、青少年和成年人都易接受的低等级训练大纲和标准,有利于促进群众性的竞技性体操活动的开展。

(一) 竞技体操

国内外又将竞技体操统称为体操比赛。男子有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠 6 个比赛项目,女子有跳马、高低杠、平衡木、自由体操 4 个比赛项目。世界大型体操比赛有奥运会体操比赛和世界体操锦标赛。奥运会体操比赛有以下 4 种形式:第一种是团体预赛,第二种是个人全能决赛,第三种是个人单项决赛,第四种是团体决赛。4 种比赛都进行自选动作的比赛。世界体操锦标赛又分为团体锦标赛和单项锦标赛,分别进行团体比赛及个人全能和单项比赛,均比赛自选动作。此外,还有世界职业体操锦标赛。

大众性的低等级体操比赛,除按等级大纲的要求进行外,还可以根据实际条件和参加者的技术水平确定比赛项目和内容。这一类比赛通



常以规定动作比赛为主。

(二) 技巧运动

技巧的比赛内容是从垫上运动发展而来的,主要包括翻腾、抛接、造型和舞蹈等动作。20世纪50年代,技巧比赛才成为独立的比赛项目。技巧比赛设有男子单人、女子单人、男子双人、女子双人、男女混合双人、女子三人、男子四人共7个项目(单人项目已并入蹦床)。在国内外大型赛事中有团体赛、全能赛和单套赛3种形式,只进行自选动作的比赛。

(三) 艺术体操

艺术体操是女子特有的比赛项目。世界大型艺术体操的竞赛主要是奥运会的艺术体操比赛和世界艺术体操锦标赛。国际体联艺术体操技术委员会所规定的正式比赛器械有绳、圈、球、棒、带5种。每届世界锦标赛使用的器械都有具体规定。艺术体操比赛分团体赛和个人赛。团体赛又分为集体全能赛和单套决赛,每队6人参加,集体完成动作。个人赛分为全能决赛和单项决赛。各项比赛均只比自选动作。大众性的艺术体操比赛,可根据参加者的技术水平和器械条件,酌定项目的内容,如器械的选择可以降低要求(如采用纱巾等)。

(四) 蹦床运动

蹦床比赛设有3个项目:蹦床(又称网上)、小蹦床和单跳。比赛有规定动作和自选动作,以单人及同步两种比赛形式计算成绩,分别进行个人和团体比赛。大型蹦床赛事主要是世界蹦床锦标赛,至今已举办了19届。1997年9月,国际奥委会第109次全体会议决定,正式接纳蹦床运动为2000年奥运会的比赛项目。

(五) 竞技健美操

竞技健美操是在广泛开展的大众健美操的基础上形成的。大型赛事有世界健美操锦标赛。竞赛项目有男子单人、女子单人、混合双人、三人(男三、女三、混合三人)、混合六人(男、女各三人),分为团体和单项两种比赛。各项目进行自编动作的比赛,以规定动作、特色、难度、编排、技术情况、现场表现、体型、成套动作时间等因素,来评定成套动作



的价值和完成的情况。

三、团体操

团体操是以体操内容为主体的大众性表演项目。它可由几十、几百乃至成千上万人组成小型、中型或大型团体操,在运动场、广场、室内或游行队伍中进行表演。团体操的内容一般包括徒手体操、持轻器械体操、舞蹈、技巧动作、队列队形变化、形式多样的组字图案和造型等,配以音乐、服装、道具、背景等艺术装饰,构成表演的整体,反映预定的主题思想,是一种宣传教育、普及体操、锻炼身体的有效手段。

第二节 体操的特点

体操是具有其自身特点的体育运动项目,正是这些特点,体操才区别于其他的体育运动项目。体操在内容与形式、目的与过程、手段与方法以及艺术感染力等方面形成并表现出自己的特点,构成结构有序、层次分明、较为完整的体操体系,成为体育的重要组成部分。了解了这些特点,可以更充分地发挥体操在体育教学训练、全民健身活动及丰富文化生活中的作用。

一、内容形式的丰富性、普及性

体操可从不同群体的不同需要出发,根据年龄、性别、职业、身体条件、训练水平以及相应的器械设备,因人、因地、因时制宜,选择与人们的需要相适合的项目与内容进行练习,以达到增强体质、促进健康的目的。尤其是基本体操中的徒手操、健美操以及与人们生活密切相关的实用练习等,可以用丰富的内容和各种简便的形式,满足大众特别是青少年的锻炼需要,易于开展和推广。

二、锻炼价值的全面性、特殊性

日益进步的科学技术,迅速发展的信息时代,逐步现代化的社会生