



体育运动学校试用教材

体 操

体育运动学校《体操》教材编写组编

人 民 体 育 出 版 社

创作、排练和后勤等主要工作必须有专人负责。

二、团体操的训练一般分准备、训练、预演

体育运动学校试用教材

确定表演人选，进行

确定任务和要求，进行基本功训练（队列、基本

素质等练习），同时准备好训练和表演的场地。

任务

问题的训练，表演阶段是训练的完成阶段

是尽一切努力顺利地完成任务，预演和正式表演

都是利用训练

训练的，因此要有周密的组织和科学的训练方

法，由简到繁，由部分到全体，循序渐进地实

四、训练中，注意发现、培养骨干力量，发

挥他们的作用，使他们成为教师的得力助手。

五、初学队形和动作时用口令指挥，一

些动作，由简到繁，由部分到全体

四、训练中，注意发现、培养，更

佳，由简到繁，由部分到全体

佳，由简到繁，由部分到全体

四、训练中，注意发现、培养，更

的作用，使他们成为教师的得力助手。

人民体育出版社

前 言

遵照全国体育运动学校的办学规定，为培养合格的小学体育师资，编写了这套全国体育运动学校技术课教材。

《体操》教材参考了体育学院、中等师范体育班、中小学体育等有关教材及体操专项青少年儿童教学训练大纲，并根据体育运动学校的实际情况作了必要的取舍和修改。教材力求知识面广，且通俗易懂，适宜培养小学体育师资，也可供广大基层体育工作者参考阅读。

本教材由国家体委群体司组织的体育运动学校《体操》教材编写组集体编写。参加编写的有（按姓氏笔画排列）：吉林省体育运动学校的徐宝轩、陕西省体育运动学校的舒瑞玲、上海市体育运动学校的蔡利国。最后聘请了北京体育学院副教授陆保钟审阅定稿。

本书系试用教材。由于编者业务水平有限，再加编写时间紧迫，不妥之处在所难免，恳请大家在教学试用过程中，提出宝贵的修改意见，以便今后进一步修订。

体育运动学校《体操》教材编写组

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 体操发展简况	(1)
第二节 体操的内容、分类和特点	(6)
第三节 体操的目的与任务	(9)
第二章 术语	(10)
第一节 体操术语的意义和一般要求	(10)
第二节 体操基本术语	(11)
第三节 体操动作名称术语的构成与记写	(22)
第四节 国内外常用体操动作术语简介	(25)
第三章 队列队形练习	(27)
第一节 队列队形练习的基本术语	(27)
第二节 队列练习的基本要领	(30)
第三节 队形练习的基本要领	(44)
第四节 队列队形练习的组织与教法	(51)
第四章 徒手体操	(54)
第一节 徒手体操的特点和意义	(54)
第二节 徒手体操的组织与教学	(55)
第三节 徒手体操的基本方向、分类和动作形式	(58)
第四节 编排整套徒手体操的一般要求和步骤	(61)
第五节 徒手体操简图的绘制	(65)

第六节 少年、儿童广播(韵律)体操	(78)
第五章 保护与帮助	(79)
第一节 保护与帮助的意义	(79)
第二节 保护与帮助的一般方法	(80)
第三节 保护与帮助的运用	(82)
第四节 对保护者的几点要求	(84)
第五节 体操创伤的预防	(85)
第六章 技巧、跳跃、器械体操	(88)
第一节 概况	(88)
第二节 技巧	(91)
第三节 支撑跳跃	(116)
第四节 单杠	(131)
第五节 双杠	(152)
第七章 身体训练	(169)
第一节 力量	(170)
第二节 柔韧	(180)
第三节 速度	(187)
第四节 耐力	(188)
第五节 灵敏	(189)
第八章 舞蹈基本练习	(191)
第一节 舞蹈基本练习的特点和意义	(191)
第二节 教学注意事项	(192)
第三节 舞蹈动作的基本方向和身体的基本 姿态	(193)
第四节 舞蹈基本动作	(196)
第九章 轻器械体操	(214)
第一节 轻器械体操的特点和作用	(214)

第二节	教学注意事项.....	(215)
第三节	轻器械体操的基本内容和练习.....	(215)
第十章	体操动作力学常识.....	(239)
第一节	力学常识.....	(240)
第二节	体操动作技术简要分析.....	(245)
第十一章	小学体操教材教法分析.....	(249)
第一节	小学体操教学应遵循的原则.....	(249)
第二节	体操动作教学过程和教学法.....	(251)
第三节	小学体操教材的位置和比重.....	(253)
第四节	小学体操教材教法分析.....	(254)
第十二章	竞赛与裁判常识.....	(258)
第一节	比赛的意义和种类.....	(258)
第二节	比赛的组织与进行.....	(260)
第三节	比赛裁判方法.....	(261)
第十三章	体操初级阶段选材与训练.....	(264)
第一节	初级阶段的选材.....	(264)
第二节	初级阶段的训练.....	(268)
第十四章	团体操.....	(272)
第一节	构成团体操表演的基本要素.....	(272)
第二节	团体操的创编.....	(282)
第三节	团体操中的艺术装饰.....	(285)
第四节	团体操训练中应注意的问题.....	(286)

第一章 概述

第一节 体操发展简况

一、我国体操发展简况

体操在我国有悠久历史，中国古代体操可归纳为两类：一类是强健筋骨预防疾病的体操。其中较为典型的是《内经》中的“导引术”，它把身体活动和呼吸活动作为健身、防病的方法。长沙马王堆出土的一幅西汉时期的帛画《导引图》，表现了不同年龄、性别的人做各种锻炼身体的动作40多种，证明两千年前中国已有了同现代医疗体操十分相似的健身手段。东汉名医华佗创编的“五禽戏”，北宋时期广为流行的“八段锦”，都十分类似现代的徒手体操。另一类是反映在古代歌舞、戏剧、杂技和流传于民间的技巧运动。大量文物记载着体操发展过程，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。唐宋以后技巧翻腾动作有了进一步发展，具有较高的水平并逐渐形成一整套带有民族特色的训练方法。到了清代，出现了木制单杠和近似吊环的“皮条”器械，当时已能做各种大回环、前后水平和单臂倒立等具有一定难度的动作。

我国古代虽然没有把上面提到的这些活动称之为“体操”，但它确实是体操的出现和发展的重要过程。从年代上

讲，我国体操的出现和发展不晚于世界其它体操发展较早的国家。我国古代体操是我国文化史的光辉一页，是我国古代劳动人民在生产劳动实践中创造的文明史的一部分。

近代体操在旧中国的发展是十分缓慢的。现代器械体操于1840年鸦片战争后传入我国，由于当时政府腐败，人民生活困苦，体操运动一直处于落后状态。恰在此时，欧洲和美国把体操作为健民强国手段，在学生和军队中大力推广和发展起来；日本引进德国兵式体操在国民中大力推行，为侵略战争服务。

中国于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体操。

直到解放前夕，1948年在上海举行的一次全国运动会上，虽有体操项目，却只是表演赛，而且只有单杠、双杠、跳箱三个项目，运动员人数少，技术水平也较低。

与此同时在中国共产党领导的军队中和革命根据地，党中央非常重视军民的健康，倡导开展体育运动。在延安，每逢大的节日举行体育比赛时，团体操和单杠表演都是其中主要内容。部队普遍开展单杠、木马和徒手体操活动。

1941年延安大学成立体育系，学习科目就有体操，包括单杠、双杠、木马和垫上运动等。群众性体操活动的开展，对增强解放区军民的体质起到积极作用。

1949年中华人民共和国成立后，体操运动才在全国广泛深入地发展起来。从1951年起，国家公布了统一的广播体操，各行各业都开展工间操活动。尤其是近年来在全国各地兴起的健美操和中老年迪斯科健身操，大有方兴未艾之势。

学校体育是群众体育最重要的基础，也是群众体育的重点。体操成为各级学校体育教育中最为重要的内容，早操、

课间操和健美操已成为制度。

在群众性体操运动广泛普及的基础上，我国竞技体操也日益发展和逐步完善起来。1953年我国在北京举行了首次全国田径、体操、自行车运动会，当时参赛人数较少，水平不高，项目也不全。同年9月，苏联国家体操队来华访问表演，对我国体操运动的发展起了重要推动作用。1955年开始举行每年一次的全国性体操比赛，运动员逐年增加，技术水平不断提高。

1956年成立了中国体操协会，制定了体操比赛规则，国家体委颁布了裁判员和运动员技术等级制度，通过了第一批运动健将16人（其中男8人、女8人），培养了一批裁判员和教练员，这对提高我国体操技术水平创造了有利的条件。

1955年，中国体操队首次出国访问，1958年，我国首次参加世界体操锦标赛（第14届），取得了男子团体第11名、女子团体第7名的成绩。1962年，我国还处在经济困难时期，但在第15届世界体操锦标赛上，男队取得团体第4名、女队取得团体第6名的好成绩，并获得鞍马单项第3名，这是我国体操发展史上的一次很大的飞跃，说明我国体操运动技术水平已进入世界先进行列。

十年动乱中断了国际体操交往，使我国体操运动的发展受到较大的影响。

在1979年第20届世界体操锦标赛上，我国体操队重露头角，男队获团体赛第5名，女队获团体赛第4名，马艳红夺得高低杠世界冠军，在中国体操史上写下了光辉的一页。

1981年第21届世界体操锦标赛，我国男队取得团体第3名、女队取得团体第2名的好成绩，并获得男子自由体操和鞍马冠军。

1982年第6届世界体操杯赛，我国运动员获得全能和6个单项中的5个单项金牌，创造了男子体操史上罕见的奇迹。

1983年第22届世界体操锦标赛，我国男队首次战胜实力最强的苏联男队，获得团体世界冠军。

1984年在美国洛杉矶举行的第23届奥运会上，我国男女队取得令人瞩目的优异成绩，男子团体亚军，女子团体第3名，李宁一人获得自由体操、鞍马、吊环3枚金牌，楼云获得跳马金牌，马艳红获得高低杠金牌。在中国体育健儿获得的15枚金牌中，体操占5枚。从此，我国体操队以优异的成绩跨进世界体操行列的前排。

1986年第7届世界体操杯赛在北京举行，李宁获得男子全能冠军，还获得自由体操、鞍马金牌，许志强获得双杠金牌。同年在南朝鲜举行的第10届亚运会上，我国男女体操队双获团体冠军，并获得男女全能冠军，在男女10个单项决赛中，我国运动员获得除平衡木外的9块金牌。

1987年第24届世界体操锦标赛，我国男队获团体亚军，女队获团体第4名，楼云获得2枚金牌。

1988年第24届奥运会在汉城举行，我国男队取得团体第4名，女子取得团体第6名，楼云获得跳马金牌。

进入本世纪80年代后，我国竞技体操技术得到飞快发展，不仅在三大赛中取得大量金牌，并且以李宁、童非、楼云和肖瑞智名字命名的自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠的动作得到国际体联承认。

体操运动发展到今天，在我国体操健儿取得成绩的同时，也应看到我们体操后备力量不足的情况。若想改变这一状况，还需要全国广大运动员、教练员、裁判员和科研人员

及广大体操工作者的共同努力。

二、国际竞技体操发展简况

1881年成立了欧洲体操联合会, 1896年在欧洲体操联合会的基础上, 成立了国际体操联合会。同年, 在希腊举行的第1届奥运会上开始了最早的国际体操比赛, 当时仅有男子参加。参赛者多为欧洲国家, 所以近代体操起源于欧洲。

1928年第9届奥运会上, 开始了女子竞技体操比赛活动。

1936年第11届奥运会, 男子竞技体操开始6个项目的比赛。1952年第15届奥运会上, 确定了女子竞技体操4个项目的比赛。

到1988年为止, 奥运会和世界体操锦标赛各举行了24届, 世界杯体操比赛到1986年共举行了7届。

国际体操比赛规则在国际体联男、女技术委员会的努力下, 经过多次修改, 朝着有利于体操技术发展和有利于增进选手健康的方向发展。

国际竞技体操的发展大体经历了以下几个阶段:

第一阶段(本世纪50年代以前): 体操初级阶段。

两次世界大战使比赛中断20余年, 每次比赛项目不固定, 技术水平也较低。开展较好的国家有捷克斯洛伐克、法国、意大利等。

第二阶段(本世纪50年代): 竞技体操形成阶段。

确定了比赛项目与方法: 男子为6项, 女子为4项; 设有团体赛、全能赛和单项决赛, 并初步确定了竞赛计分方法。苏联男、女队一直保持领先地位。

第三阶段(本世纪60年代): 竞技体操发展阶段。

进入本世纪60年代, 参赛国逐渐增多, 运动技术水平

大大提高，体操有了广泛的发展。1960年第17届奥运会上，日本男队首次战胜苏联队获世界冠军，打破了苏联队一统体操奖台的局面，并保持十次大赛团体冠军的纪录。

第四阶段（本世纪70年代以后）：竞技体操大发展阶段。

本世纪70年代以来，体操运动技术发展突飞猛进，出现了“旋空翻”、空翻抓杠飞行动作、单臂大回环、双杠大回环、平衡木空翻转体、后空翻三周等高难度动作。各国重视早期专门化训练问题的研究，自选动作的编排趋向于难、新、稳、美。

苏联男、女队，中国男、女队，罗马尼亚女队，民主德国、日本和美国男队是国际体操比赛中的强队。

第二节 体操的内容、分类和特点

一、体操的内容

体操的内容是丰富多样的，从表现特征来看，一般有下列几个内容：

（一）队列队形练习——队列练习有原地动作和行进间动作；队形练习包括图形行进、队形变换、散开和靠拢等。队列队形的指挥是体育教师应掌握的一项重要技能。

（二）徒手体操——它是根据人体各部位的特点，依照一定程序由举、振、伸、屈、转动和绕环等一系列徒手动作所组成的身体练习，是体操中最基本的练习。动作可简可繁，又不受场地和器材条件限制，所以易于推广并具有广泛的群众性。广播体操、生产体操和健美操等都是徒手体操的主要内容。常做徒手体操，可提高灵活性、协调性，对预

防疾病和增进健康大有益处。

(三) 轻器械体操与专门器械体操——在徒手体操动作的基础上通过手持体操棍、实心球、哑铃、跳绳、火棒等轻器械和利用肋木、体操凳、爬绳、爬竿等专门器械进行的身體练习。这些练习对促进青少年及儿童身体正常发育、提高灵敏、速度、力量和耐力都有好处。

(四) 器械体操——通常是指利用单杠、双杠、吊环、鞍马、高低杠、平衡木进行的各种练习。可以提高练习者身体素质，提高各器官功能，培养刚毅、勇敢、果断的品质，是现代竞技体操的主要内容。

(五) 技巧运动——有翻腾、平衡、抛接等类型动作，对增强体质，培养顽强意志，特别是对提高前庭分析器的功能有良好的作用。双人和集体项目，可锻炼紧密协调配合的能力。翻腾动作不仅在自由体操中占有重要的地位，而且也是各项器械体操的基本练习，经常作为其它运动项目的辅助练习手段。

(六) 艺术体操——它是徒手或手持轻器械在音乐伴奏下进行的有节奏的身体练习，内容有走、跑、跳、转体、平衡和身体各部分的摆动、绕环、屈伸等徒手练习；有绳、圈、球、棒、带等轻器械练习。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，也是进行美育教育的一种手段。因此，深受青少年女子喜爱。

(七) 跳跃——体操中的跳跃，包括一般跳跃和支撑跳跃。支撑跳跃是在一般跳跃基础上发展起来的，在竞技体操中占有重要地位，能增强肌腱、韧带和关节的力量，对发展下肢弹跳力和肩带肌肉爆发力有特殊作用。对于培养勇敢、果断和克服困难等品质也极有功效。

二、体操的分类

体操的分类方法很多，世界各体操强国及传统发展体操国家都无统一分类方法。我们体操分类法虽尚在研究和探讨中，但多数专家认为可分为下列两大类：

(一) 基本体操——动作较为简单的一类体操。其目的虽是锻炼身体、增进健康、增强体质、促进身体全面发展、提高工作能力，但掌握体操练习最基本的方法，也是开展基本体操的重要目的。

这类体操包括保健体操、生产体操、运动辅助体操、健美操等，多具有广泛的群众性和针对性较强的特点。

(二) 竞技性体操——以争取优胜为直接目的的一类体操，是国内外体育竞赛项目之一，有特定的竞赛规程和评分规则。这类体操动作难度大，技术复杂而且发展很快，具有全面性、准确性、惊险性和艺术性等特点，对人的体能、技术和意志等方面要求很高。近年来，世界体操强国在早期专门化方面都又向前发展一步。目前国际重大比赛有奥林匹克运动会、世界锦标赛和世界杯赛及各大洲运动会的体操比赛。我国除每年举行成年比赛两次、少年比赛一次外，还举行两次业余体校比赛及国际邀请赛。近年来，又增加了青运会和城市运动会的体操比赛。竞技性体操主要以竞技体操为主，通常包括男子自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠6项；女子跳马、高低杠、平衡木、自由体操4项。

三、体操的特点

开展体操运动的目的是增强人民体质，提高运动技术水平。体操同其它运动项目相比有下列几个特点：

(一) 体操的内容丰富，形式多样，易于普及。

(二) 体操能全面地、有重点地锻炼身体，并可根据实际

需要有选择地锻炼身体局部和各器官。

(三) 体操教学、训练中广泛运用各种保护设施和帮助手段。

(四) 体操要求有较强的艺术性，它是体育与艺术修养的高度结合体。

(五) 体操要不断创新加难，具有永远也学不完的动作数量和质量，可以培养人的进取心和不断改革的精神。

第三节 体操的目的与任务

开展体操运动的目的是增强人民体质，提高运动技术水平，为社会主义建设事业服务。这一目的是体操工作总的目标和方向，要达到我国体操的总目的，应完成以下几个主要任务：

一、促进身体正常发育，全面提高健康水平，提高工作效率。

二、掌握体操的基本知识、技术和技能，养成自觉锻炼身体良好习惯，对提高运动技术水平有极为重要的意义。

三、提高竞技体操运动技术水平。不断地创造新动作和改革教学训练方法，攀登世界体操高峰。

四、提高美的鉴赏能力，加强艺术修养，把体育与艺术完美地结合起来，提高和丰富人们的生活质量和内容。

五、进行共产主义道德教育。通过体操教学和训练，培养人们努力学习、刻苦锻炼、不断进取和改革以及勇敢、果断、顽强、坚毅等意志品质。

第二章 术 语

第一节 体操术语的意义和一般要求

术语是语言的一种特殊表现形式。体操术语主要是指说明体操动作专用语言（动作名称术语），包括正确记写体操练习方法。动作名称术语，是指用精练而准确的语言表达出动作主要特点。

体操术语除正确指出体操动作的名称外，还应对它的记写作出必要的规定。

在体操实践中，正确运用术语，对于完成和提高教学计划与训练效果、开展体操竞赛、普及和提高体操运动、总结交流经验、促进体操科学研究、发展体操理论学说和有利于国际交往等方面都有很大意义。

体操术语是随着体操运动技术的发展而不断丰富和逐步完善的，同时，体操术语的发展也促进了体操技术的发展。

1956年，国家体委编写了《体操术语》一书，并在多年体操实践中不断修改和完善，促进我国体操事业飞速发展。

世界各国都把对体操术语的研究工作摆到相当重要的位置，把对术语的研究列入体操基础理论研究之中。

体操术语不是对体操动作过程的全部“描绘”，而是确切地说明体操动作结构特点和名称。因此，对体操术语有下

列三个一般要求。

一、正确——要确切说明动作性质和表现形式。

二、简练——语言要简单明了。

三、易懂——要通俗和容易理解。

第二节 体操基本术语

体操内容丰富，动作繁多，体操基本术语是最基本和最主要的和概括性的术语。说明基本术语之前，应先明确器械轴和人体运动轴。

器械轴，是指器械最长的工作部分。如单杠轴是指沿杠面的直线。

人体运动轴，是指人体在各种活动中应具有的假设轴。有纵轴、横轴、前后轴。

纵轴：通过人体重心上下的连线。人体通过纵轴并围绕纵轴可进行各种转体运动。

横轴：通过人体重心左右的连线。通过两肩的连线称为肩轴，也是横轴的一种特殊表现形式。人体通过横轴可进行各种向前（后）的滚翻和空翻等。

前后轴：通过人体重心前后的连线。人体通过并围绕前后轴可做向左（右）侧手翻和侧空翻等。

一、身体部位对器械关系的术语

（一）前：胸向器械的姿势。

（二）后：背向器械的姿势。

（三）左、右：肩侧对器械的姿势。左右不是固定的，可依照人与器械的位置而确定。如当练习者转体 180° 后，原来的左杠则成为右杠，右杠则成为左杠。