

大众体育系列

体操
艺术体操
蹦床

刘桂萍◎编

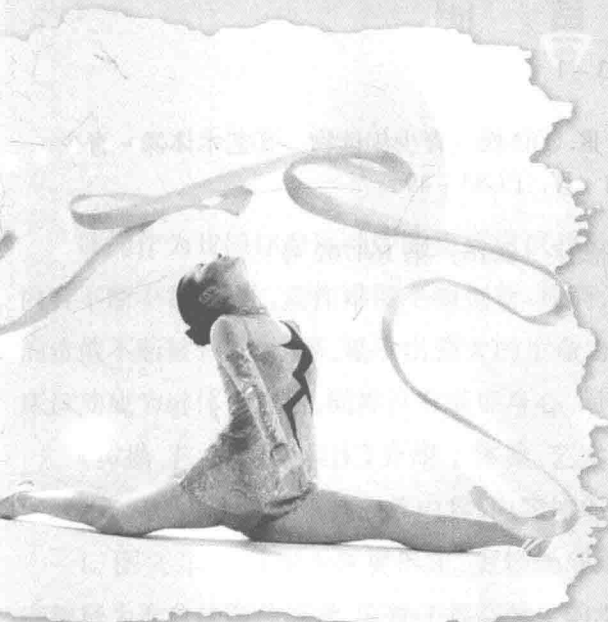


合肥工业大学出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

大众体育系列

体操
艺术体操
蹦床

刘桂萍◎编



合肥工业大学出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

体操、艺术体操、蹦床/刘桂萍编. —合肥: 合肥工业大学出版社, 2016. 7

(大众体育系列)

ISBN 978 - 7 - 5650 - 2873 - 1

I. ①体… II. ①刘… III. ①体操 - 青少年读物 ②艺术体操 - 青少年读物 ③弹网 - 青少年读物 IV. ①G83 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 164702 号

体操、艺术体操、蹦床

刘桂萍 编

责任编辑 郭娟娟 李雯

出版	合肥工业大学出版社	版次	2016年7月第1版
地址	合肥市屯溪路193号	印次	2017年1月第1次印刷
邮编	230009	开本	710毫米×1000毫米 1/16
电话	总编室: 0551-62903038	印张	11
	市场营销部: 0551-62903198	字数	203千字
网址	www.hfutpress.com.cn	印刷	三河市燕春印务有限公司
E-mail	hfutpress@163.com	发行	全国新华书店

ISBN 978 - 7 - 5650 - 2873 - 1

定价: 26.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题, 请与出版社市场营销部联系调换。

前 言

体操作为我国体育运动中的重要组成部分,在漫长的发展进程中,其动作内容不断丰富、分化,动作难度不断创新、提高,其健身、使用、审美及心理拓展的价值不断被开发、挖掘,显示出强大的生命力和丰富的内涵。艺术体操和蹦床运动成为继体操之后,同样具有锻炼身体、陶冶情操的运动项目。

《体操、艺术体操、蹦床》介绍了体操、艺术体操、蹦床三项运动的起源、发展、特点、基本技术、快乐速成等内容,内容体现了如下特色:

1. 图文并茂,让青少年更形象、更轻松理解每一个技术动作,变抽象的文字解释为形象的图片展示,有助于提高学生的学习兴趣。

2. 加强了快乐速成练习。本书针对技术学习采用快乐入门的方法,以三项运动基础训练为例,图文并茂,讲述了简单、易行、有趣的速成途径。

3. 精选对学生有影响力的三项运动名家进行介绍。文中介绍了我国的一些体操、艺术体操、蹦床名家所取得的荣誉及其感人事迹,为中小学生树立良好的学习榜样,提高他们学习三项运动的兴趣。

4. 补充了运动生理卫生及健康常识部分。针对三项运动过程中可能出现的运动损伤,介绍了有效的预防措施及简单的治疗方法,这对学生安全、可持续参与以及技能的提高,都具有重要意义。

5. 增加了技术动作的英文名称。学生在学习体操动作的同时,能够知道该动作的英文名称,丰富了学生的专业英语词汇。

青少年是国家的未来、民族的希望,他们身心健康、人格健全,是每一个家

目 录

体 操 篇

第一章 体操运动概述	(3)
第一节 起源、沿革及奥运发展史	(3)
一、体操运动的起源	(3)
二、体操运动的沿革及奥运发展史	(4)
第二节 体操运动的特点	(10)
一、内容丰富, 形式多样, 观赏性强	(10)
二、锻炼身体的全面性	(11)
三、艺术性和创新性	(11)
第三节 体操的健身价值	(12)
一、促进青少年身体基本素质的发展	(12)
二、增强意志品质	(12)
三、培养自律性	(13)
四、塑造形体美	(14)

第四节	我国体操运动的发展历程	(14)
一、	古代体操	(14)
二、	近代体操	(16)
三、	现代体操	(17)
第二章	体操运动的综合知识	(20)
第一节	体操运动的几大赛事	(20)
一、	奥运会体操比赛	(20)
二、	世界体操锦标赛	(25)
三、	世界杯体操赛	(25)
第二节	如何欣赏竞技体操	(26)
第三节	中国体操名人简介	(29)
第四节	体操基本技术	(33)
一、	技巧动作	(33)
二、	跳跃动作	(44)
三、	单杠动作	(48)
四、	双杠动作	(54)
第五节	体操重要规则	(61)
第三章	体操基础入门	(70)
第一节	力量的快乐练习	(70)
第二节	杠上运动快乐练习	(76)

第三节 跳马技术快乐入门练习	(77)
----------------------	------

第四章 体操中常见的运动损伤	(80)
----------------------	------

第一节 体操中常见的运动损伤	(80)
----------------------	------

第二节 体操运动中运动损伤的原因	(82)
------------------------	------

艺术体操篇

第一章 艺术体操概述	(87)
------------------	------

第一节 起源、沿革及奥运发展史	(87)
-----------------------	------

第二节 艺术体操的特点和价值	(89)
----------------------	------

一、动作的优美性	(89)
----------------	------

二、音乐是艺术体操的灵魂	(90)
--------------------	------

三、艺术体操必须合理地运用器械	(91)
-----------------------	------

第三节 艺术体操的价值	(91)
-------------------	------

一、增强体质	(91)
--------------	------

二、塑造形体	(91)
--------------	------

三、培养气质	(92)
--------------	------

四、娱乐身心	(92)
--------------	------

第四节 艺术体操的发展历程	(92)
---------------------	------

第二章 艺术体操的综合知识	(97)
第一节 艺术体操的几大赛事	(97)
第二节 如何欣赏艺术体操	(98)
第三节 场地器材	(99)
一、艺术体操项目比赛场地设施	(99)
第四节 艺术体操的基本技术	(101)
一、人在空间的基本姿势	(101)
二、手臂基本部位	(103)
三、腿形	(106)
四、徒手的基本动作	(107)
五、持轻器械基本动作练习	(121)
第五节 艺术体操的重要规则	(137)
一、总则	(137)
第三章 艺术体操的基础入门	(140)

蹦 床 篇

第一章 蹦床运动概述	(149)
第一节 蹦床运动的起源、改革及奥运发展史	(149)
第二节 蹦床运动的特点	(151)

一、腾空高	(151)
二、动作准	(152)
三、难度大	(152)
四、姿态美	(153)

第二章 蹦床运动的综合知识

(154)

第一节 蹦床运动的几大赛事

(154)

一、奥运会蹦床比赛

(154)

二、世界蹦床锦标赛

(155)

三、蹦床世界杯

(156)

四、亚运会蹦床比赛

(157)

五、国内蹦床赛事——全运会蹦床比赛

(157)

第二节 如何欣赏蹦床运动

(158)

第三节 蹦床的重要规则

(160)

附 录

(162)

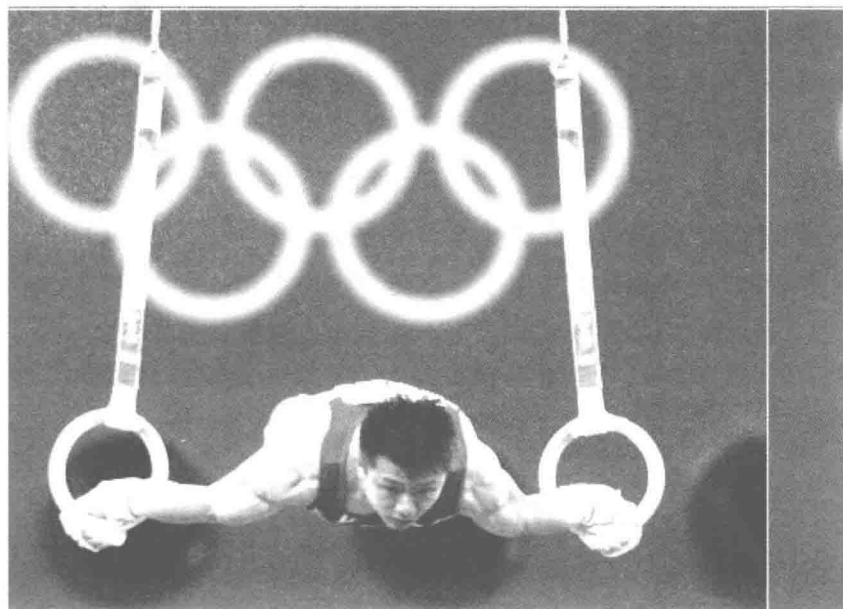
专业词汇中英文对照表

(162)

主要参考文献

(164)

体操篇



第一章

体操运动概述



体操
Artistic Gymnastics

图 1-1

体操运动对青少年的身体发育有特别重要的作用,可促进青少年的正常发育,提高身体全面发展水平,改善和增强我国人民的体质,为运动的技术水平打下良好的基础。普及体操基本知识,学习体操的基本技术,进行体操知识教育,能使青少年了解体操对身体的作用,并能根据自己身体的特点进行科学的锻炼。青少年是社会主义未来建设的希望,目前正处于长身体的时期,为此,要在中小学广泛开展体操活动,使他们学习和掌握体操的基本技术和技能,促进身心的全面发展。

第一节 起源、沿革及奥运发展史

一、体操运动的起源

古代的体操起源于原始舞蹈。从时间顺序上可以称之为“体操前”活动;从本身属性上讲,称之为“类体操”活动。原始舞蹈大体可分为两大类:狩猎舞蹈和图腾崇拜的祭祀活动,当人们通过舞乐而达到祛病健身目的的时候,就是原始体操活动的萌芽了。



图 1-2



图 1-3

“体操”一词出自古希腊语 *Gymnasitike* (裸体), 因为古代希腊人在进行各种身体锻炼活动时, 均裸体。公元前 5 世纪, 希腊人把锻炼身体的一切活动, 诸如跑、跳、投掷、攀登、摔跤、舞蹈、骑马、军事游戏等统称为体操, 这种概念被沿用了很久。



图 1-4



图 1-5

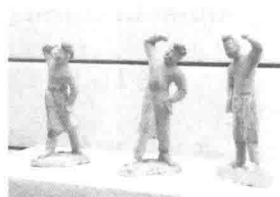


图 1-6

二、体操运动的沿革及奥运发展史

现代体操出现于欧洲 18 世纪, 在“德国体操之祖”古兹穆茨的倡导下出现了体操运动。到 18 世纪末 19 世纪初, “德国体操之父”F. L. 杨在古兹穆茨建立的体操体系基础上创建了以器械练习和军事游戏为基础的民族体操体系。他在继承和发展原有的吊环、鞍马、单杠运动的基础上, 开创了双杠、吊绳、吊杆等项目, 并改革了木马、跳箱、跳跃等器械。

19 世纪初, 继德国体操之后产生了瑞典体操。瑞典体操的代表人比尔·亨利克·林。他将体操分为教育体操、医疗体操、健美(艺术)体操, 并发明了一些实用器械, 如体操凳、体操梯、水平绳、斜绳、木马、平衡木等, 进一步丰富了

体操的内容。瑞典体操体系建立起体操的基础理论,使体操的发展建立在人体解剖学、生理学及卫生学基础上,并沿着科学化的方向发展,为体操的科学化发展打下了基础,在近代世界体育运动发展史上占有重要的地位。

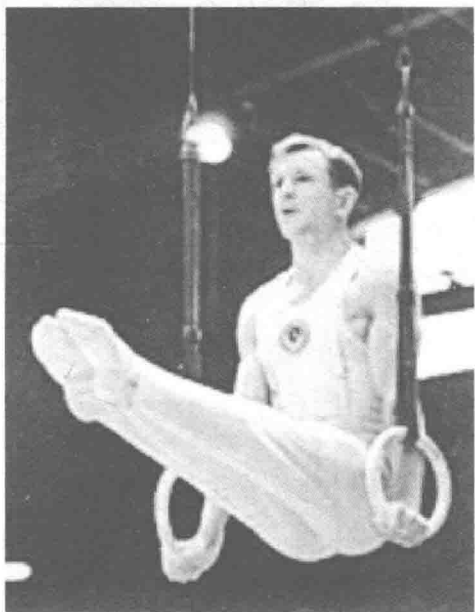


图 1-7

体操运动发展到现代奥林匹克时期,终于展露出现代体操的雏形。1896年,首届奥运会设立了男子体操比赛,但项目比较杂乱,甚至包括赛跑、跳远、爬绳等。1903年,第1届世界体操锦标赛在比利时举行,参加的国家只有比利时、法国、卢森堡和荷兰。当时的比赛项目不仅有单杠、双杠、吊环等,还有游泳、赛跑、跳远、跳高等。比赛更像是考察运动员的综合能力,与现在的体操全能的意义毫无关系。1905年,第2届世界体操锦标赛时,爬绳等项目仍旧保留,而现代体操不可缺少的吊环却被取消了,直到1909年才重新被列为比赛项目。世界体操锦标赛中的游泳项目直到1922年才被废除。1946年,国际体操联合会技术委员会提出由包括裁判长在内的5人裁判组及有效分的概念提案。1949年,正式出版了第一部国际体操比赛的评分规则。

国际竞技体操历经一个多世纪的风风雨雨,其发展大体可分为以下几个



阶段:

第一阶段:体操初级阶段



图 1-8

20 世纪 50 年代以前是竞技体操发生和发展时期。这一时期的比赛项目繁杂,内容也不固定,技术水平较低。那时的体操比赛,除了器械体操项目外,还把田径、举重游泳等 17 个项目作为比赛内容。在这个阶段里,捷克、法国、意大利等国体操运动开展得较好。

第二阶段:竞技体操形成和完善阶段

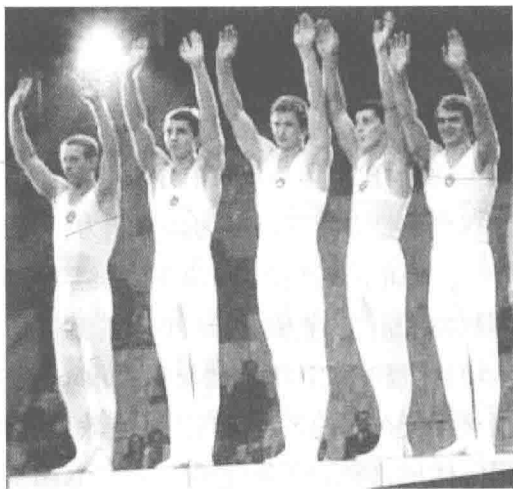


图 1-9

20 世纪 50 年代开始,体操有了很大变革,比赛开始分为男子六项、女子四项,采用团体赛、个人全能、个人单项比赛的竞技记分方法。由于竞赛内容的固定,竞赛规则进一步充实和完善,并对难度动作进行了分类,划分出不同的难度组别,大大促进了体操技术的发展和成熟。在整个 20 世纪 50 年代,苏联体操队一直处于世界领先地位。

第三阶段:竞技体操飞速发展阶段



图 1-10

1960 年,日本体操男队以自选动作难度高、创新强,并以高规格、高质量完成规定动作,在第 17 届奥运会上战胜了苏联队,开始称霸世界体坛长达 18 年。

为了顺应体操技术的飞速发展,促进竞赛规则更新完善,1968 年规则规定了男子在决赛中采用“三性”加分(保险性、熟练性、独特性)。

第四阶段:打破一国独霸的局面,竞技体操进入新崛起、群星争霸的新阶段

20 世纪 70 年代以来,体操运动技术发展突飞猛进。以日本著名运动员原光男首创单杠“旋”空翻下为先导,体操技术的发展迈向新的领域,体操项目向高难度发展。

为了夺取金牌,各国都致力于难度的提高和编排的创新,新难度动作、新技



体操、艺术体操、蹦床

术不断涌现。同时参加团体赛的国家也日益增多,各国在团体赛中比分差距逐渐缩小,全能和单项一两国独占优势的局面逐渐打破,技术方面也打破了一个难度动作保持好几年的状况。

20世纪70年代,男子体操方面,日本男队继续保持团体优势,但1979年以后,苏联男队占据领先地位,而后1993年的第22届世界体操锦标赛上,中国男队跃居第一;女子方面,苏联女队继续保持优势,1979年在第22届世锦赛上,罗马尼亚女队一举夺魁。

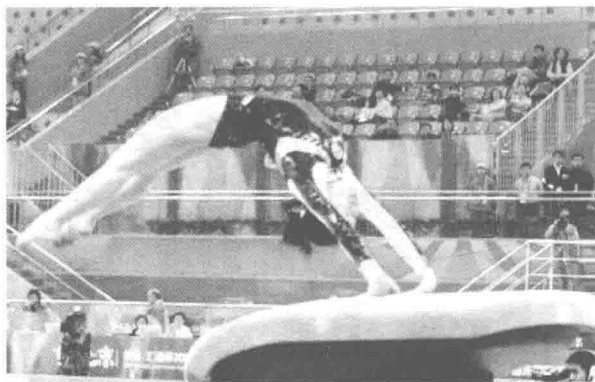


图 1-11

1984年第23届奥运会上,美国队获得男子团体冠军,罗马尼亚队获得女子团体冠军。

进入20世纪90年代,随着竞技体操的复杂化、选手年轻化、训练手段科学化程度的不断提高,规则也逐年变化:在以前“D”组难度动作基础上又新增了“E”组高难动作。

2001年后,随着体操新规则的实施,体操发展也出现了明显的变化:对加分难度动作的要求更高;对动作重复的要求更为严格,这都是新规则的发展方向。

由此可见,当今的竞技体操已步入超常规的发展中,今后的世界大赛,竞技体操正向着力、美、难、新、稳的方向发展。

体操成为专门的体育比赛活动,特别是成为竞技性体操,经历了一段发展