



军队体育知识丛书

主编 陈德平 钱伯成



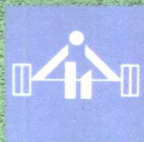
军体操

JUNTICAO

胡初萌
罗志华
付幼茹 编著



解放军出版社



《军队体育知识丛书》

军 体 操

胡初萌 罗志华 付幼茹 编著

解 放 军 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

军体操/胡初萌等编著. - 北京: 解放军出版社, 1999
(中国体育知识丛书)
ISBN 7-5065-3749-4

I. 军…

II. 胡…

III. 部队体育-体操-基本知识

IV. G83

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 51828 号

解放军出版社出版

(北京地安门西大街 40 号 邮政编码: 100035)

北京市宏文印刷厂印刷 新华书店发行

2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 4.125

字数: 83 千字 印数: 4000 册

定价: 6.40 元

《军队体育知识丛书》编委会成员

主任：张训才

副主任：于庆金 陈德平 胡亚军

委员：钱伯成 刘德佩 陈永礼 林建棣

李之文 贾传文 舒进军 刘建华

陈孝平 张学玲 闵腊根

主编：陈德平 钱伯成

副主编：胡亚军 陈孝平 林建棣 张学玲

前 言

在总参谋部军训部的直接指导和大力支持下，由解放军体育学院编写的《军队体育知识丛书》终于和大家见面了。

军队官兵的体能是军队战斗力的重要组成部分，古今中外各国军队都十分重视军队体育训练。我军自建军之日起，老一辈革命家就十分重视体育训练，把军队体育同军事训练、军队建设密切联系在一起，为增强官兵体质，提高部队战斗力和取得战争的最后胜利起到了十分重要的作用。

建国后，我军继续发扬开展军队体育运动的光荣传统，并在总结战争年代开展军队体育活动的基础上，不断赋予军队体育活动以新的内容，制定了一系列规章制度，把开展体育活动纳入了军事训练体系，从而使我军体育训练得以进一步制度化、正规化，为我军的全面建设作出了重要贡献。

然而，由于多方面的原因，我军体育的学科建设，教材建设处于滞后状态，全军部队在开展体育训练时，缺乏知识性与指导性相结合的读物。编写出版《军队体育知识丛书》，旨在进一步加强军队体育学科建设，完善教材体系，为部队基层官兵提供一套具知识性、趣味性和指导性相结合的军队体育科普读物，促进我军体育训练的开展，提高部队战斗力。

《军队体育知识丛书》共十册。《军队体育史话》、《高技

术战争与军队体育》、《现代战争与军人的体能训练》、《军体训练的生物学》、《军警格斗》、《军事五项》、《武装泅渡》、《军体操》、《军队中的田径运动》、《军队中的球类运动》等。

《军队体育知识丛书》在编写出版过程中，得到了总参军训部体育局、八一军体训练大队等单位的大力支持，在此一并表示衷心感谢。

编委会
1999年3月

目 录

第一章 绪论	(1)
第二章 徒手体操	(7)
第一节 徒手体操的内容及分类	(8)
第二节 徒手体操基本练习	(11)
第三节 徒手体操动作评估	(25)
第四节 徒手体操的创编	(28)
第三章 器械体操	(31)
第一节 单杠	(31)
第二节 双杠	(44)
第三节 木马	(56)
第四章 特项体操	(61)
第一节 特项体操概述	(61)
第二节 特项体操项目基础	(63)
第五章 军人健美操	(104)
第一节 军人健美操的特点与作用	(105)
第二节 军人健美操的训练要求	(108)
第三节 军人健美操的创编	(113)
第四节 比赛与评估	(118)

第一章

绪 论

体操是一种徒手或在特定条件与形式下人体各部按一定规律和一定规格进行操练的运动项目。它包括基本体操（如广播操）、竞技体操、技巧运动、艺术体操、辅助体操和团体操等。随着体操运动的发展，其中有些项目已各自单独成为竞赛或表演项目。因此，现代体操已不是这些项目的总称了。

现代体操的正式名称叫竞技体操，简称体操。它是一项在规定的器械和项目上，完成复杂、协调的动作，并根据动作的分值或动作的难度，编排与完成情况等给予评分的运动。体操运动对增强体质和提高人们的灵巧性、协调性、空间平衡能力有显著的效果，通过体操训练，不仅能使人体型健美，而且还能培养机智果断、勇敢顽强的意志，是其它运动项目（如田径、球类、跳水等）的基础，成为从事这些项目的运动员的基本训练手段之一。

在原始社会里，人们用跑跳、投掷、打击、游水等手段，猎取生活资料，当取得胜利后，他们用欢呼、舞蹈来庆

贺自己的劳动成果，表达欢畅的思想感情，从这些活动中，也就出现了体操的雏形。体操就是从原始舞蹈中提炼出来的一种“身体按一定规律的操练”。

体操运动在我国以及亚非文明古国的印度、埃及、巴比伦和古代欧洲的希腊、罗马等国家都有悠久的历史。我国在原始社会后期、奴隶社会初期，已经有大量的舞蹈出现，并有文舞与武舞之分。《吕氏春秋·古乐》中就记载了原始人类已有了舒展筋骨的体育活动。1972年我国考古学家从长沙马王堆三号墓中发掘出来的帛画导引图的图像摹本，是迄今为止发现的最早和最完整的体操动作图谱。全图共有体操动作四十余个，有的还有简短的说明，经鉴定，这是西汉初期的作品，离现在约有两千一百多年。在战国初期至秦、西汉初期，原始体操运动就逐渐分化为两个支系：一种成为医疗保健体操，在“导引”基础上，发展为“五禽戏”、“易筋经”、“八段锦”、“内功图说”，并流传至今。另一支系则成为“百戏”。据古文献记载，我国春秋战国时期已有了“百戏”。在济南出土的汉代“百嬉陶俑”中，就有各种舞姿的技巧杂技动作，并有古乐伴奏，这比十九世纪欧洲出现的配乐体操还早两千年。

在印度，大约两千年前，已有了气功（呼吸体操），其中称为瑜伽的流派，至今盛行。

在公元前两千年前，埃及的壁画、石刻和古书的注释中，有人表演做“桥”、翻跟斗和跳跃动作。至今有些空翻动作，在国际上仍称“阿拉伯”式。

公元前700多年古希腊的教育重点是音乐和体操，并在巴乐司特拉建立了第一个体育中心，经常举行体操表演与音

乐演奏，欣赏优美的动作和音乐旋律。

古希腊时期的奴隶属国斯巴达人（公元前 800—300 年），把体操和其它体育活动摆在重要位置，他们赤裸着身体进行操练，并称体操为“Gymnocyen”即“裸体技艺”。后来这一词被欧美等国采用，我国则称为“体操”。

现代体操，起源于欧洲。十八世纪中叶，欧洲一些资本主义国家出于军事目的的需要，把体操与军事训练结合起来，使体操运动逐渐发展，在德国，有些人研究了古希腊体操后认为：“器械练习是发展力量，增强意志品质的最好办法”。于是以弗里得利希·杨为首的“杠子运动”——德国体操学派很快形成了。一些体操器械如单杠、双杠、跳马、鞍马、吊环，也随之出现。与德国体操发展的同时，具有军事、教育医疗目的的瑞典体操学派开始形成。这个学派的特点是特别重视发展肌肉力量的全身运动，训练中多采用轻器械练习，操练程序严格而呆板；和瑞典体操同出一源的是丹麦体操。丹麦是欧洲学校体操教育制度最系统、最早的国家，也是十九世纪西欧体操运动最普遍的国家。这些不同的流派各自标新立异，推动了体操运动的进一步发展。

我国近代体操项目，主要是从外国传入。传入的途径有军事学堂和教会系统。十九世纪六十年代，洋务派开始编练新兵、开办军事学堂，引进西方的“军操”，废除了过去传统的骑射、弓、刀、石、技、勇等练兵方法。聘请的是英、美等国的教练；训练内容是英、美等国的体操内容。随后为德、日军操，聘请德国人做军操教练。德国体操自 1894 年传入中国。如当时北洋水师学堂体育课的内容有木棒、哑铃、平台、木马、单杠、双杠等，属于德、日军操中的有关

内容。

清政府晚期实行了所谓的“新政”，编练新军、废科举、兴学堂等，1902年颁布了《钦定学堂章程》。第二年又颁布了《奏定学堂章程》，规定：公立“各学堂一律练习兵式体操，以肆武事”。各类学堂，都设有体操一科，体操内容是根据瑞典、德国体操和一些器械体操编成的，有准备法、矫正法、徒手、哑铃以及球竿、棍棒等体操。柔软体操、小队教练及器械体操等内容是由美国传入日本，再传入中国的；兵式体操则主要来自德国。

军队体操运动的开展与我军走过的七十多年的风雨历程相随相伴。1927年毛泽东同志率领工农红军到达井冈山革命根据地后，虽然处在紧张的战斗环境中，经济条件又不好，但仍然因地制宜，因陋就简，发动群众，开展了多种多样的体育活动，其中体操也得到较好的开展。根据一些革命老前辈的回忆，在解放区开展的体操项目主要有木马、单杠、双杠、爬杆和打秋千等。如1932年5月在福建长汀举行的“福建全省游艺体育大会”，徒手操列入比赛项目。1933年在江西宁都举行的“八一”江西全省运动大会上有关团体体操等项目。革命根据地的体育运动是在党和毛泽东同志亲切关怀和直接带动下开展起来的。当时，根据地军民面临敌人的经济封锁和连续“围剿”，粮食、布匹、油、盐、肉和药等物资极度匮乏，生活十分艰苦。在这种情况下，党尤其关怀军民的身体健康，除领导军民加紧生产、改善生活外，还大力号召开展各项体育活动。毛泽东同志曾对此作过许多指示，要求根据地军民把体育活动很好地开展起来，尤其要注重军事体育。他教育身边的警卫战士，要经常参加体

育锻炼。与此同时，毛泽东同志还身体力行，在体育锻炼中做出榜样。如在繁忙的工作之余经常做操、打秋千。长征途中，每到达一个驻地，红军首长除严格要求战士注意卫生外，还要安排一些急行军后的文娱体育活动以活跃生活保障。在长征中的一些休整期间，经常开展体操等一类的体育活动。红军到达驻地后，常常自制一些简单的器材，平整一块场地，进行锻炼。一根木头架在两棵树中间，便是单杠；两个战士一前一后弯下腰来，就成为可高可低的“木马”。一九三七年五月至六月间，红军十五军团在陇东一带进行整训，举行了一次为期两周的纪念“五卅”运动大会，其中就有平台、木马、单杠、双杠等体操项目，我军代表队在这些项目上还胜过了当时要求参加运动会的张学良的东北军。这一时期，我军的体操运动也只是停留在一些简单动作的练习上，尚没有完整的体操教学。

抗日战争与解放战争时期，党中央、毛泽东同志一贯重视军民的健康，他号召“锻炼体魄，好打日本”，倡导开展体育运动。在延安每逢大的节日，举行体育运动会，群众团体操和单杠表演就是其中的重要内容。部队普遍开展练习单杠、木马和做徒手操。1940年5月4日成立了我国第一个红色政权下的体育组织“延安体育会”，“延安新体育学会”，会上推选朱德同志为名誉会长，他强调部队开展体操、器械体操的重要性。1941年延安大学成立体育系，学习的科目就有体操，包括单杠、双杠、木马、垫上运动等。群众性的体操活动的开展，对增强解放区军民的体质起到了积极的作用。1942年120师司令部与抗日军政大学第七分校合办了体育训练队，培养体育干部。在七个月的训练中，按学用一

致的精神，教授了体操基本技术与知识。抗日战争结束后，国民党反动派正全面准备内战。为了准备战胜反动派，人民解放军进一步开展了军事训练与大练兵活动。在大练兵活动中，我军广大官兵除了苦练战术、技术外，还大量地开展了群众性的体育运动，对提高指战员的身体素质起到了重要作用。其中，体操动作练习就是一项重要内容。这一时期，我军的体操运动，已着手于体育教学方面对体操动作进行初步探讨，有力地促进了我军体操动作的普及。为全国解放后，我军体育院校的体育教学与全军包括体操练习在内的体育运动奠定了坚实的基础。

第二章

徒手体操

徒手体操是组成基本体操的主要内容之一，是人们喜爱的一种锻炼身体的方法。它是由身体各个部位不同类型的动作组成。在具体应用时，可根据不同的需要组成各式各样的单个动作或成套动作，按一定的顺序和节奏进行练习。

徒手体操的特点是动作变化多样、形式简单、对象广泛，不受年龄、性别、体质强弱，以及场地、器械设备、气候条件等的限制，可以单人、双人或集体做，也可定位或行进间做，便于推广和普及。

通过徒手体操练习，可以培养人的良好姿势，增强肌肉的力量提高内脏器官的功能，发展动作的协调能力，促进人的全面发展。经常做徒手体操练习，还能有效地增强体质，增进健康，振奋精神。用徒手体操做准备活动可以逐步兴奋运动中枢，克服植物性神经的惰性，使其处于适宜的兴奋状态。同时还可增强肌肉的弹性和韧性、伸展性，提高身体的温度，降低肌肉的粘滞性，使关节囊分泌出更多的滑液，减少关节之间的摩擦，加大关节的灵活性。对人体进入

剧烈运动时迅速发挥最佳工作能力，具有重大作用。通过徒手体操练习，可以进一步培养组织纪律观念，培养良好的作风，培养集体主义精神。

第一节 徒手体操的内容及分类

徒手体操按活动形式可分为单个动作和双人动作。单个动作按照人体解剖特征和人体运动部位可以分为以下几类：

一、头颈动作

屈：前屈、后屈、侧屈等。

转：向左转、向右转。

绕环：向左绕环、向右绕环。

二、上肢动作

举：臂前举、上举、侧举、后举、前外举、前上举、侧下举、侧上举、前斜上举、前斜下举等。

振：臂上后振、臂侧后振、臂胸前平举后振、后振等。

屈：臂胸前平屈、臂肩侧屈、两手叉腰、臂上屈抱头、两臂腰后屈、两手握拳腰间侧屈等。

伸：臂前伸、臂上伸、两臂侧伸等。

绕和绕环：两臂上举或下垂姿势开始，可做向前、向后、向内、向外、向左、向右的绕和绕环动作。两臂侧举姿势开始，可做向上、向下的绕和绕环动作，两臂前举姿势开始，可做向上、向下的绕和绕环动作，以及向外经侧的绕和绕环动作等。

三、躯干动作

屈：上体前（后）屈、上体左（右）屈等。

转：上体向左（右）转。

振：上体前屈振、侧屈振、后屈振。

绕环：上体向左、右绕环。

倾：上体向前、后、左、右倾等。

四、下肢动作

举：左（右）腿前举、腿侧举、腿后举等。

踢：左（右）向前踢腿、向侧踢腿、向后踢腿。

屈：左（右）前屈、侧屈、后屈等。

伸：左（右）前伸、侧伸、后伸等。

绕环：左（右）向前绕环、向后绕环。

弓步：左（右）前弓步、侧弓步、前斜弓步、后弓步。

蹲：全蹲、半蹲等。

跳：单脚跳、双脚跳等。

五、其它

撑：蹲撑、立撑、俯撑、仰撑、侧撑等。

跪：跪立、跪坐、跪撑。

坐：并腿坐、分腿坐、屈腿坐、坐撑。

卧：俯卧、仰卧、侧卧、卧撑等。

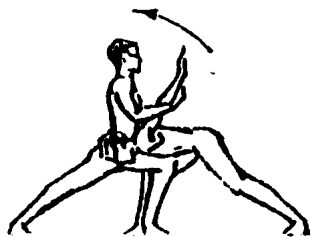
双人动作是在单人动作的基础上，利用两人的条件，相互配合以提高体能和练习者的兴趣。根据相互用力的情况可分为以下三种：

一、助力性动作：即一人帮助另一人做动作。如帮助拉肩（见图一）、扳腿（见图二）。

二、对抗性动作：即两人相互对抗用力。如两人面对站立两臂依次互推（见图三）。两人面对站立相互推肩（见图四）。

三、协同性动作：即两人相互配合做动作。如两人面对

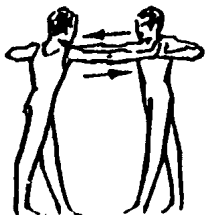
分别站立，体前屈两手互扶肩，相互压肩（见图五）。两人并立，外侧臂上举互握手，内侧臂下垂互握手，同时向外侧做弓步互拉（见图六）。



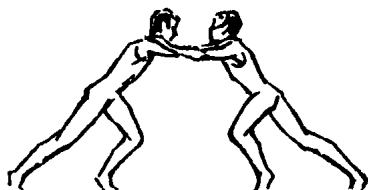
图一



图二



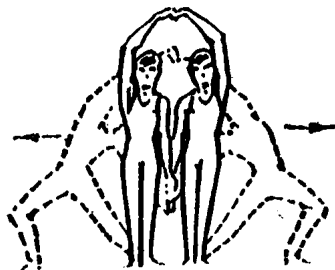
图三



图四



图五



图六