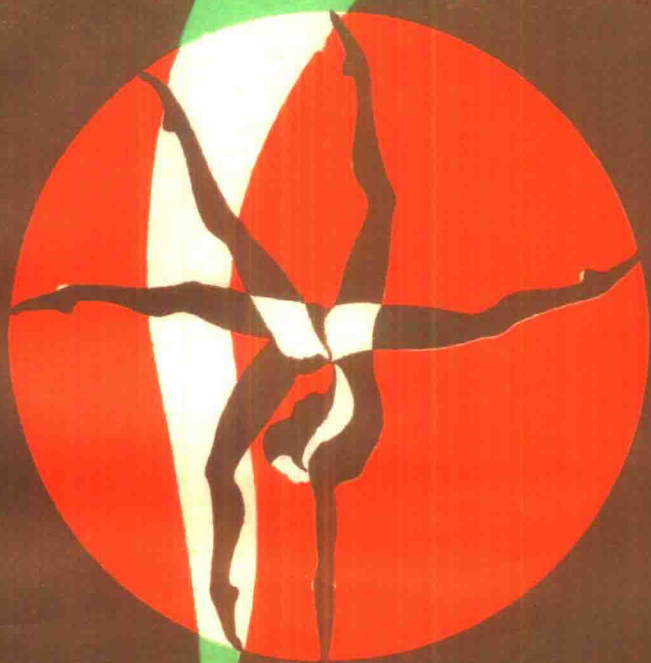




体操技术与教法

山东教育出版社

编 者 的 话

《体操技术与教法》是一本体操教学参考书。

书中主要选编了竞技体操中的技巧、跳跃、单杠、双杠等四个项目的110多个最基本的动作。着重说明了动作做法、技术要点与教学方法。简单介绍了体操的常用术语，进行体操专项身体素质训练的主要手段，以及体操教学的教法建议，并附插图200余幅。以供体育教师在体操教学中参考。

本书在编写过程中，曾得到李学斌、潘德仁、曹福顺、孔繁富、金光显、杨占奎等同志的热情指导与大力协助，特此致以衷心的感谢！

由于编者的水平有限，错误与不足之处在所难免，希望广大读者提出批评指正。

目 录

绪 言	1
第一节 体操常用术语	3
第二节 体操动作技术与教法	11
一、技巧	11
二、跳跃	55
三、单杠	83
四、双杠	127
第三节 体操专项身体素质训练的主要手段	169
一、柔韧练习	170
二、力量练习	176
三、速度练习	183
四、耐力练习	184
五、进行身体素质训练时应注意的几个问题	185
第四节 体操教学的教法建议	187

绪 言

体操是我国主要的体育运动项目之一。它是通过徒手、持轻器械和在器械上用正确技术完成的各种类型的身体练习。它所包括的内容十分丰富，形式多种多样。大致可以分为基本体操、竞技性体操、团体操三大类。

技巧、跳跃、单杠、双杠等属于竞技体操。它是一种非常有价值的运动项目，目前我国各类学校的体育教学大纲中占有重要地位。

经常从事体操练习，对于促进人体各系统的正常发育，使身体得到全面发展，有重要作用。

第一，对中枢神经系统有很大的影响。竞技体操动作绝大部分是非生活动作，完成单个或整套体操动作都是在一定的空间和时间进行，技术较为复杂，因而必须在中枢神经的高度控制下，恰当地运用内力和外力，充分发挥人体各种感官的快速反应力才能完成。这就给中枢神经系统提出了很高的要求。经常练习体操，就能更好地训练人们对时间、空间、方位、距离的判断能力以及自身控制的能力，从而改善中枢神经系统的机能，特别是前庭器官的功能，使人体在运动时的协调性及反应速度不断提高。

第二，能使关节的灵活性加强，使肌肉韧带得到发展。很多体操动作，要求有较好的柔韧性，较强的力量和爆发

力。通过体操练习，人体的体温提高，使关节囊分泌更多的滑液，以减小关节的摩擦力和肌肉韧带的内部阻力，这样就扩大了关节的活动范围，增加了肌肉韧带的弹性，从而使人体运动器官的运动幅度加大，运动效果更好。同时也促进了人体柔韧、力量等身体素质的增强，呈现出一种健美匀称的体型。

第三，可以使内脏各系统的功能加强。通过多种多样的体操练习，可以使植物性神经系统兴奋性和灵活性大大提高。如心脏中血液输出量的增加，肺叶气体交换量的提高等。从而改善了能量物质供应，使各系统器官有足够的营养物质；促进新陈代谢，使肌体生长发育更加迅速，提高各系统器官的机能乃至整个有机体的工作能力。

第四，可以培养良好的意志和品质。在进行各种多变的体操练习时，经常会遇到技术、心理、身体条件等各方面的困难，但为了掌握某个动作，必须努力克服这些困难，在这个不断克服困难的过程中，就逐步培养了青少年们坚强、勇敢的性格及刚毅沉着的意志。

另外，通过体操动作的特殊教法——保护与帮助，又可以培养师生之间、同学之间的团结友爱、互帮互学的作风和集体主义精神。

第五，能提高学生的艺术修养与审美能力。体操运动的特点之一，是要求完成动作时要有一定的艺术性，即每个动作除要有特定的技术规格外，更要有协调优美的姿态和很好的节奏感、韵律感。不论在支撑、悬垂、跑跳、翻转等各种不同类型的练习中，都要表现出舒展、大方、优美、矫健的体态，给人以美的享受。

第一节 体操常用术语

体操术语是根据体操技术的发展和人体运动的规律总结出来的专门用语。它确切、简明地揭示了体操动作的本质和特征。认真学习和正确运用体操术语，不仅有助于对动作技术的理解和掌握，而且对于教学与训练工作也都有重要意义。

下面选择一些在体操教学与训练中经常用的术语说明如下：

（一）器械轴

是指器械最长的工作部分。例如单杠、双杠的杠面。

（二）人体的轴

纵轴：通过重心上下的连线叫纵轴。

横轴：通过身体左右的连线叫横轴。通过两肩的连线叫肩轴。它是横轴的一种。

前后轴：通过身体前后的连线叫前后轴。

（三）身体站立部位与器械关系的术语

正：肩轴与器械轴成平行的姿势。如前正立（图1）后正立（图2）。

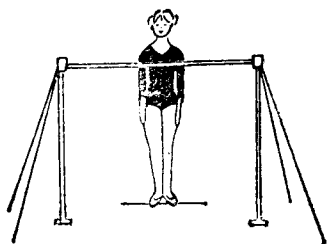


图 1

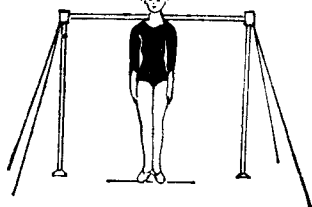


图 2

侧：肩轴与器械轴成垂直的姿势。如前侧立（图3）后侧立（图4）。

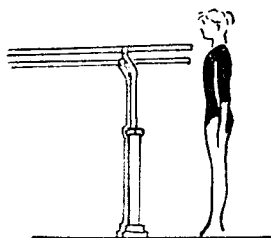


图 3

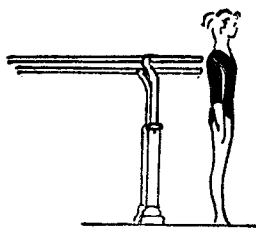


图 4

前：面向器械的姿势。如前正立（图1）前侧立（图3）。

后：背向器械的姿势。如后正立（图2）后侧立（图4）。

（四）握器械方法的术语

正握：是用两手的大拇指相对握杠，两手距离与肩同宽

(图5—A、B)。

反握：与正握相反，两手的大拇指向外，两手距离与肩同宽(图6)。

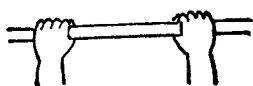


图 5—A



图 5—B

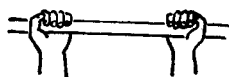


图 6

正反握：一手正握，另一手反握，两手距离与肩同宽。在记写时，反握的一手应指明(图7)。

交叉握：是指两臂交叉的握杠。在记写时，必须指明哪一臂在上，哪一臂在下，交叉握也可以叫做正反交叉握(图8)。

窄握：两手握杠相距窄于肩，或两手彼此相接触(图9)。

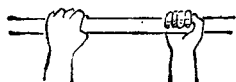


图 7



图 8



图 9

宽握：两手握杠相距宽于肩(图10)。

从外握：两手由杠的外侧握杠，手掌相对(图11)。

从内握：两手由杠的内侧握杠，手背相对(图12)。

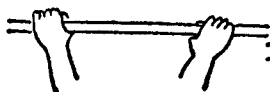


图 10

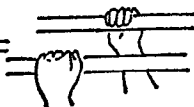


图 11

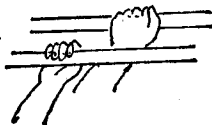


图 12

(五) 完成动作方法的术语

举：臂和腿做不超过180度的移动后，停止在一定高度的部位。如两臂侧平举。

屈、伸：屈是指臂、腿、髋、颈和脊柱各关节的弯屈。如体侧屈。弯屈的关节伸直为“伸”。

摆：上肢、下肢有节奏较缓和的摆动。如腿前后摆。

振：两臂或关节做急速的弹性摆动。如两臂后振。

绕：臂和腿做大于180度、小于360度的弧形动作。如两臂经前向上绕至侧平举。

绕环：臂和腿做360度或大于360度的圆运动。如两臂向内绕环。

支撑：手、手和身体其它部分同时支撑地面和器械，肩和肘平于或高于支点的一种姿势。如单杠的前正撑。

悬垂：手或手和身体其它某部分悬挂在器械上，肩或肘低于器械轴或握点的一种姿势。如单杠正握悬垂。

倒立：在支撑中头向下，脚向上的一种静止姿势。如双杠手倒立。

摆动：在悬垂和支撑中，做有节奏的前后左右摆动。如单杠悬垂摆动。

摆荡：器械随身体一同摆动。如吊环的两脚依次蹬地前荡成屈体悬垂（图13）。

转体：沿身体纵轴转动的动作。如跳起转体180度。

回环：身体绕着器械轴或握点的连线，由支撑经悬垂、

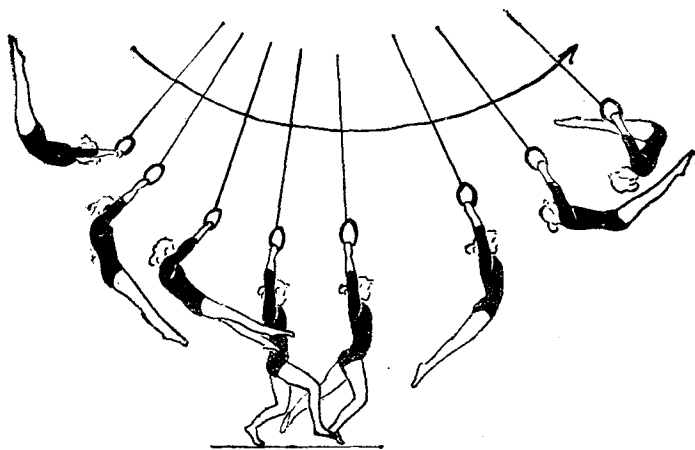


图 13

再转到支撑的动作。如单杠骑撑前回环。

团身：身体的全屈姿势。如团身后滚翻。

直体：身体伸展的挺身姿势。如直体后空翻。

倒下：上体自上而下的弧形动作。如双杠支撑后倒成屈体悬垂（图14）。

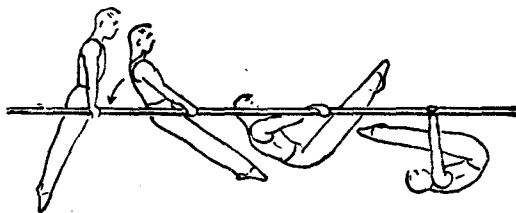


图 14

落下：身体自上而下的垂直下落动作。如双杠手倒立落下成肩倒立（图15）。

摆越：在悬垂或支撑中，单腿或双腿越过器械。如双杠支撑单腿向前摆越。

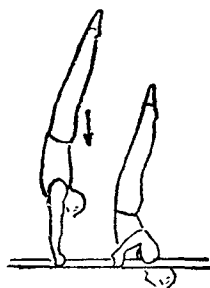


图 15

腾越：在动作过程中，两手推离器械，身体从器械上面越过。如跳箱分腿腾越。

交叉：在悬垂支撑中，两腿在器械上做相对方向的摆越动作。如鞍马正交叉（图16）。

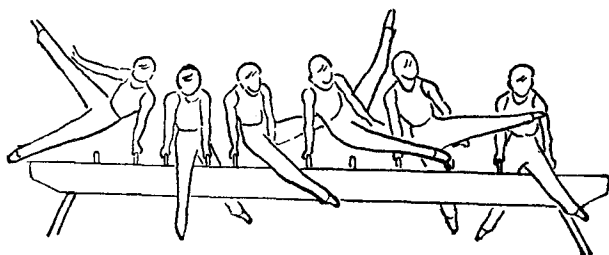


图 16

全旋：单腿、双腿或身体绕支点做360度以上的旋转绕越动作。如鞍马双腿全旋（图17）。

滚翻：身体某些部分，连续接触地面或器械，经过头部翻转的动作。如技巧的前滚翻。

手翻：用手推撑地面或器械经过头部的翻转动作。如前

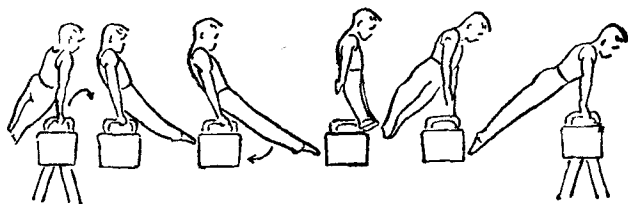


图 17

手翻。

空翻：身体在空中经过头的翻转动作。如后空翻。

平衡：用手、脚或身体其它部位支撑在地面和器械上，身体保持一定的静止姿势。如平衡木的“燕式”平衡。

（六）动作相互关系的术语

同时：单独动作中，身体不同部位，在同一时间里完成的动作。如单杠骑撑右腿向右摆越同时向右转体180度跳下。

接：两个或两个以上的单独动作，组成一个联合动作时，用“接”来说明。如手翻转体接后手翻。

成：对完成单独动作、联合动作、成套动作结束姿势的要求用“成”来说明。如双杠后摆成手倒立。

依次：在一个单独动作中，四肢做先后支撑、摆越、换握、推离地面和器械等动作时，用“依次”来说明。如单杠支撑两腿依次向前摆越成后撑。

（七）动作方向的术语

向前：是指胸部所对的方向。但在倒立、倒悬垂时，背

部所对的方向为向前(图18)。

向后：是指背部所对的方向。但在倒立、倒悬垂时，胸部所对的方向为向后(图18)。

向侧：是指身体向左或向右的方向。

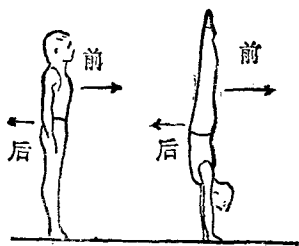


图 18

极点：在摆动(荡)时，某次摆动(荡)结束，将要开始向相反方向摆动(荡)的一刹那短暂停顿的点，称为“极点”(图19)。

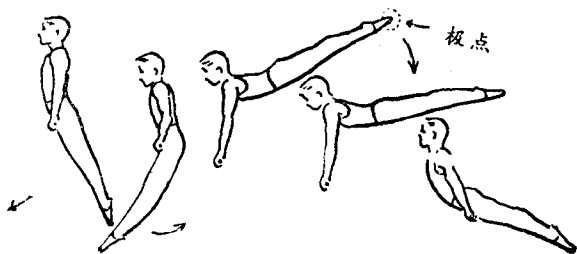


图 19

第二节 体操动作技术与教法

一、技 巧

技巧练习俗称“翻跟头”，内容包括滚翻、手翻、空翻、倒立、平衡等动作。是竞技体操男、女自由体操中的主要组成部分。它内容丰富，动作多样，深受广大群众的欢迎，更为青少年所喜爱。

技巧练习，是体操训练的基础。打好这个基础对其他项目的训练有着重要的影响。因此，在少年儿童时期应着重技巧训练，对基本姿态严格要求。

(一) 滚 翻

1. 团身前滚翻 (图20)

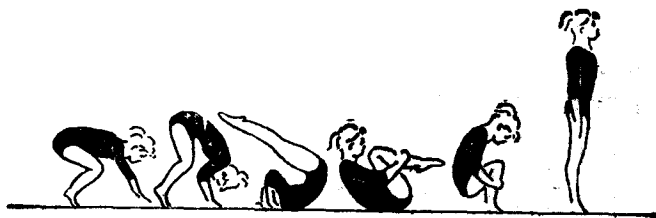


图 20

动作做法:

蹲撑开始,提臀,两脚稍蹬地(腿伸直)同时屈臂、低头、含胸,用头的后部、颈、肩、背、腰、臀依次触垫前滚。当滚到背腰部时,两手迅速抱腿,上体前跟成蹲立。

技术要点:

(1) 身体团紧。前滚时,要以头后部、颈、肩、背、腰、臀依次触垫。

(2) 蹬地后要有短暂的直腿过程,再屈膝团身。

保护与帮助:

保护人跪于练习者前侧方,推背帮助起立。

教学方法:

(1) 初学者宜先做滚动练习:身体团紧,屈肘扬掌于肩上,来回滚动。

(2) 做前滚翻成直腿坐:体会低头、含胸、圆背和腿伸直的要领。

(3) 前滚翻熟练后可加做下列动作:

①前滚翻接挺身跳:滚翻速度要快些,脚着地后,立即向前上方跳起,同时两臂向前上挥摆,身体充分展开。落地时,用前脚掌着地,接着髋、膝、髌关节弯屈缓冲,成两臂斜前上举(或侧上举)的半蹲姿势(图21)。然后直立,两臂经侧放下。

②前滚翻两腿交叉转体180度成蹲立:滚翻用正常速度,滚至背腰时,两小腿交叉前滚蹲起,接着重心稍提起,用前脚掌为轴转体(那个脚在后边,向那边转体)180度成蹲立。

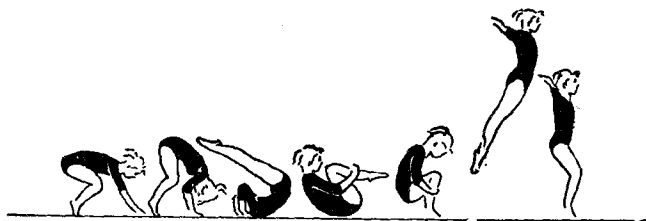


图 21

熟练后，可以连接做团身后滚翻。

2. 前滚翻分腿起 (图22)



图 22

动作做法:

开始动作同前滚翻，当滚到背部时，立即向两侧分腿，同时上体前压，两手在大腿内侧（指尖向外）向后撑地，前滚起成分腿开立。

技术要点:

分腿、上体前压与手撑地要及时，并协调配合。

保护与帮助:

保护人站在练习者的前面适当的位置，当练习者前滚分腿起时，拉其大臂。

教学方法:

(1) 屈体滚动：由屈体仰卧开始，向前滚时，分腿、两手撑地，上体前压。接着再向后滚动成屈体仰卧，连续做。

(2) 最后结束动作：分腿屈体立撑，两手向前撑地，两腿跳并拢成蹲撑，起立。

3. 鱼跃前滚翻 (图23)

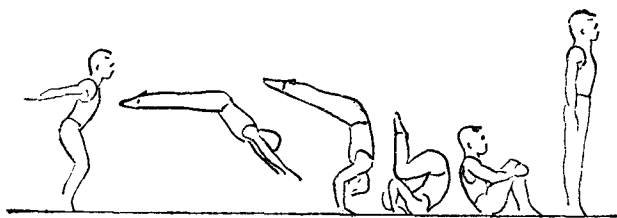


图 23

动作做法：

由两臂后斜下举的半蹲姿势开始，重心前移，两臂前摆，同时两脚蹬地，使身体向前上方跃起。腾空后，保持含胸、稍屈髋的弧形姿势。接着两手撑地，两臂有控制地弯屈，低头、含胸前滚。滚至肩背部时，迅速团身，抱腿起立。

技术要点：

(1) 要向前上方跃起，在空中身体保持弧形。

(2) 手扶地不可过远或过近，两臂要有控制地弯屈。

(3) 手扶地后，腰不可放松（髋角缩小），滚至肩背部再迅速团身。

保护与帮助：

保护人站在练习者起跳点的侧方，当练习者跳起后，保