



体育教育专业教改试验系列教材

朱光辉 主编

体操



93/95

体育教育专业教改试验系列教材

G83

单 子 会 委 编

体 操

9

主 编 朱光辉

副主编 化洪斌 刘 卫 李永红

赵 健 张 勇

山东 大 学 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

体操/朱光辉主编. — 济南: 山东大学出版社,
2001.6

体育教育专业教改试验系列教材

ISBN 7-5607-2289-X

I. 体...

II. 朱...

III. 体操—师范学校—教材

IV. G83

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 038614 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

济南申汇印务有限责任公司印刷

850×1168 毫米 1/32 7.75 印张 201 千字

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

定价:12.50 元

版权所有,盗印必究!

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页、由本社发行部负责调换



序

国运兴衰，系于教育，教育振兴，全民有责。全面贯彻党的教育方针，坚持教育为社会主义服务、为人民服务，坚持教育与社会 实践相结合，以提高国民素质为根本宗旨，以培养学生的创新精神和实践能力为重点，努力造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”的四有人才，培养德育、智育、体育、美育等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。要培养新世纪的优秀人才，首先需要造就一只跨世纪的高素质的教师队伍，而师资队伍的培养，关键在于高校的培养目标和教育结构。改革课程体系和教材内容，应以创新教育和素质教育为入口，以加强学生的科研能力，竞争与创新能力的培养，建立“知识、能力、素质”协调发展的人才培养模式。

该系列教材的编写过程中，注重了拓宽专业方向，淡化专业界限，循着横向拓宽，纵向理顺，加强基础，更新内容的思路，压缩和淡化技术教学内容，把更多的主动权还给学生，留下时间和空间培养学生的跨学科知识。使学生成为知识基础厚、能力强、素质高的新型体育教师。科学技术的迅速发展以及市场经济对高层次人才需求，强烈地激发了各类人才更新知识的紧迫感。为了适应不断变更的职业和工作内容，增强就业竞争力，人们必须不断学习，不断发展自己、完善自己。这就要求在有限的大学教育阶段，更加重视培养学生终身获取新知识，自我设计、自我发展的能力。

提高人才素质，就必须以面向新世纪的人才培养目标为出发点，以最新知识充实和更新教学内容，建立新的教材体系为突破点，以调动教与学的积极性，形成广泛的群众基础为着力点，贯彻面向未来、适应需要的精神，消除重复，突出课程的实用性、针对性



出版说明

本系列教材系根据国家教育部高等师范院校体育教育专业教学计划的通知精神,以提高民族素质和创新能力为重点,以深化教育体制和结构改革,全面推进素质教育,实施科教兴国战略为指导思想,以素质教育为核心,本着提高课程综合化程度,拓宽专业方向,淡化专业界限,实现横向拓宽,纵向理顺,加强基础,更新内容的目的而编写的。为正确处理好公共基础通修课、学科基础课和专业方向课之间的关系,改革调整了必修课和选修课的比例,淡化了技术教学内容,重新组织课程结构,将学时压缩在2600学时以下,把更多的主动权还给学生,留下时间和空间培养学生跨学科的知识结构,强化能力的培养,提高综合素质,重视学生动手能力、创造能力及综合能力培养,从而达到自然科学与人文社会科学的相互渗透。

改革课程体系和教材内容,必须以创新教育和素质教育为出发点,建立新的教材体系为突破点,充分调动教与学的积极性,突出课程和教材内容的实用性、针对性与综合性,力求通过教改教材强化以课堂教学、学校活动、社会实践为内涵的新结构,使体育教师成为社会主义市场经济条件下提高国民素质教育的传播者。

本系列教材第一部分为体育教育专业必修课程教学改革实验系列教材:人体解剖学、人体生理学、体育保健学、体育心理学、学校体育学、田径、篮球、排球、足球、体操、武术共十一门课程,特色教材:学校卫生学、团体操编排设计与游戏、运动训练学、体育绘图共四门课程。本系列教材在本、专科高师体育教育专业学生中试用(带*章节,专科选用),力求建立“知识、能力、素质”协调发展的人才培养模式。



系列教材第二部分选修课程:运动生物力学、运动生物化学、体育史、健康教育、人体遗传与变异、民族传统体育、社区体育管理等教材正在积极筹备编写过程中。

多年来,把体育教育专业培养目标定格在中学体育教师的培训基地,搞消极被动的机械适应,这是很不科学的。因此,高师体育专业必须摒弃消极的适应观,在对 学生进行学科专业培养的过程中,渗透道德、心理、人文科学素质等方面的教育,着重培养学生的社会责任感和事业心,从而实现体育教育的根本改革,以促进经济发展、社会发展、人的发展的统一,体育与德育、智育的统一,进而达到人文社会科学和自然科学在教学内容上的统一。

山东省体育教育教材编写委员会

2001年5月

前 言

本教材受山东省教育厅体育卫生与艺术处、体育教学指导委员会委托,根据国家教育部《高等师范学校体育教育专业教学计划》的要求,坚持课程改革的方向,结合体育教学的要求组织编写的。

《体操》教材结合高等学校的培养目标和体操教学的实际,突出教材的实用性、师范性、系统性、科学性和创新性,把握未来教育的发展方向,紧扣体育专业学生的知识结构、能力结构,以及课程计划的要求,使教材的内容与结构力求体现时代特点。

本教材由朱光辉(济宁师专)任主编;化洪斌(菏泽师专)、刘卫(青岛大学体育学院)、李永红(临沂师院)、赵健(昌潍师专)、张勇(德州师专)任副主编。参编人员及分工:朱光辉(第六章、第九章),化洪斌(第三章、第五章、第八章第八节)、刘卫(第四章、第八章第六节)、李永红(第八章第一、二、三、四节)、赵健(第七章、第八章第七节)、张勇(第二章、第八章第五节)、韩华(济宁师专、第一章)。

全书最后由朱光辉修订统稿。本教材在编写过程中,进行了多次讨论、分析与研究。虽几经修订,数易其稿,限于我们的认识水平,难免存在不足或错误,恳请读者批评指正。

《体操》编写组

2001年3月



目 录

(09)
(11)
(15)
(17)
第一章 概论	(1)
第一节 体操的内容、分类和特点	(2)
第二节 体操的目的和任务	(8)
* 第三节 体操发展简况	(9)
第二章 体操术语	(14)
第一节 体操术语概述	(14)
第二节 体操基本术语	(16)
第三节 队列队形练习,徒手体操动作术语	(23)
第四节 技巧、器械体操、跳跃动作术语	(26)
第五节 体操动作名称术语的运用	(30)
第三章 体操的保护与帮助	(35)
第一节 概述	(35)
第二节 保护与帮助的基本方法	(36)
第三节 保护与帮助的运用	(41)
第四节 对保护与帮助者的要求	(45)
第四章 体操动作力学原理与技术分析	(48)
第一节 影响人体运动的各种力	(48)
第二节 力学原理在体操动作中的应用	(52)
* 第三节 体操动作技术分析	(55)
第五章 基本体操	(60)
第一节 基本体操的内容与特点	(60)
第二节 影响动作效果的因素	(67)



第三节	选编组合动作的原则	(69)
第四节	基本体操教学的组织	(71)
第六章	中学体操教学	(76)
第一节	体操教学的阶段性特征	(77)
第二节	中学体操教学的原则与特点	(79)
第三节	体操动作教学方法	(80)
* 第四节	体操教学法的艺术性与创新性	(85)
第七章	体操竞赛与裁判	(93)
第一节	基本体操比赛的组织与裁判	(94)
第二节	竞技体操竞赛的组织与裁判	(97)
第八章	体操各项目动作技术	(101)
第一节	队列队形	(101)
第二节	徒手体操	(117)
第三节	健美操	(141)
* 第四节	轻器械操与实用性练习	(154)
第五节	技巧	(169)
第六节	双杠	(183)
第七节	单杠	(197)
第八节	跳跃	(213)
* 第九章	体操器械	(229)
第一节	标准规格体操器械	(229)
第二节	简易体操器械	(232)
参考书目	(236)
(00)	
(01)	
(02)	

第一章 概 论

内 容 提 要

本章共分为三节,主要阐述体操的概念、任务、内容、分类及特点,以及体操的发展简况。

【学习目标】 熟练掌握体操的概念、内容及分类方法,了解体操的特点及中国和世界体操发展简况。

体操的含义和内容随着时代的发展而不断发展、变化。现代体操是人类社会经过长期的实践,并在科学技术和社会生产力不断提高的基础上创造和发展起来的。“体操”一词最早来源于希腊语 *Gymnastike*,即赤膊的意思,相传古希腊人在锻炼身体时多赤膊。公元前5世纪,希腊人把锻炼身体的一切活动,诸如走、跑、跳、投掷、攀登、摔跤、舞蹈、骑马和军事游戏等,统称为体操。这一概念一直沿用到19世纪末和20世纪初,由于各项体育运动的发展,以及生理学家、医学家和体育研究人员,对各项体育运动的结构、功能及价值等方面的深入研究和科学划分,才把原来作为体育总概念的体操演变为现在的概念,形成独立的运动项目。

所谓体操,即是通过徒手、持轻器械和在器械上完成不同类型与难度的单个动作或成套动作,并具有一定艺术要求的体育项目。体操是我国体育教育的一个组成部分,它在各级各类学校的体育



教学内容中占有重要地位,也是普通高等学校体育教育专业的必修课程。掌握体操基本理论知识、技术和技能,是体育教师必备的基本功。

第一节 体操的内容、分类和特点

一、体操的内容

体操的主要内容早在 18 世纪已基本形成,随着时代的进步,其练习内容和形式也有了新的发展。根据体操练习的特征和对人体不同的作用,现代体操的内容可分为以下几种。

(一) 队列队形练习

队列队形练习包括队列练习和队形练习。它是体育教学和军事训练中的主要内容和必要形式。通过队列队形练习,可形成身体的正确姿势,养成动作迅速、准确、协调一致的良好作风,并能培养练习者高度的组织纪律性和集体主义精神。指挥队列队形操练的本领是体育教师必备的技能。

(二) 徒手体操

徒手体操是指不持任何器械,以徒手形式而进行的单人(或双人)动作的身体操练,包括身体各个环节、各种类型的单个和成套动作。它是体操中最基本的练习,其特点是动作简单,不受场地和器材条件的限制,易于普及,具有广泛的群众性。

(三) 轻器械体操和专门器械体操

轻器械体操是在徒手体操的基础上,采用手持哑铃、实心球、体操棍、跳绳、火棒、沙袋等轻器械,充分利用器械特点进行的身体练习。它可促进儿童、少年身体的正常发育,发展力量、灵敏、协调和弹跳能力,是各级各类学校体操教学与锻炼的重要内容。专门



器械体操是指采用专门器械而进行的身體操練。如肋木、爬繩、爬竿和體操凳等專門器械。

(四) 器械體操和自由體操

器械體操和自由體操均是競技體操項目。器械體操是指在特定器械(鞍馬、吊環、雙杠、單杠、高低杠和平衡木等器械)上進行的各種不同難度的身體操練。它能提高人體的各項素質和中樞神經系統的靈活性,培養人的勇敢、頑強、果斷等良好品質。自由體操,主要由徒手體操、技巧的翻騰和各種跳躍、平衡及力量性動作組成,女子還包括有波浪和舞蹈等動作,並配以音樂伴奏。

(五) 跳 躍

跳躍分為一般跳躍和支撐跳躍,是指以下肢(和上肢)用力使身體騰空的各種練習。一般跳躍包括跳上、跳下、跨越障礙等動作;支撐跳躍包括正騰越、側騰越、手翻騰越、手翻轉體騰越等類型動作,是競技體操項目之一。

(六) 技巧運動

技巧運動通常稱為“翻跟頭”。包括滾動、滾翻、手翻、空翻和各種拋接、倒立、平衡等動作。常作為各項器械體操的基本練習和其他項目的輔助練習內容。大型賽事有奧運會技巧比賽和世界技巧錦標賽。競賽項目分為男子單人、女子單人、男子雙人、女子雙人、男女混合雙人、女子三人、男子四人團體。

(七) 藝術體操

藝術體操是女子特有的項目,是指持繩、圈、球、棒、帶等器械在音樂伴奏下進行的有節奏的身體練習。主要是發展柔韌、協調、靈敏和速度等身體素質,鍛煉健美體態,培養節奏感和韻律感,提高藝術修養。大型賽事有奧運會藝術體操比賽和世界藝術體操錦標賽。國際體聯藝術體操技術委員會所規定的正式比賽器械有繩、圈、球、棒、帶5種。每屆世界錦標賽使用的器械都有具體規



定。艺术体操比赛分团体赛和个人赛。团体赛又分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,器械的选择可以降低要求(如采用纱巾等)。

(八) 实用性体操、运动辅助性体操和生产体操

实用性体操是指根据生产建设或军事的实用技能而选用的身体操练。内容包括攀登、爬越和搬运等。

运动辅助体操是指根据某运动项目的特点和练习者个人的具体情况,以及所要达到的要求而选编的一种专门性的身体操练。内容主要有徒手体操、各种器具和器械体操。生产体操是指根据劳动者的生产条件和劳动特点编排的徒手或持一定器械的身体操练。主要内容有工前操、工间操和工后操等。

(九) 医疗体操

医疗体操是指根据伤病和保健需要,配合各种医疗措施,选用徒手和各种特殊器械进行的身体操练。具有使身体局部或整体机能得到改善,治疗创伤和疾病等保健功能。

(十) 健美体操

健美体操是运用各种舞蹈、艺术体操和基本体操中节奏感强、有力度的动作,融音乐于一体,采用徒手或使用健美器械的一种身体练习。内容有一般性的大众健美操和竞技性的竞技健美操。大众健美操国内外称其为“节奏体操”、“有氧体操”、“身体娱乐”、“迪斯科操”等。竞技健美操是在广泛开展的大众健美操基础上形成的。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,评定成套动作的价值和完成情况。

(十一) 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年奥运会比赛项目。

(十二) 团体操

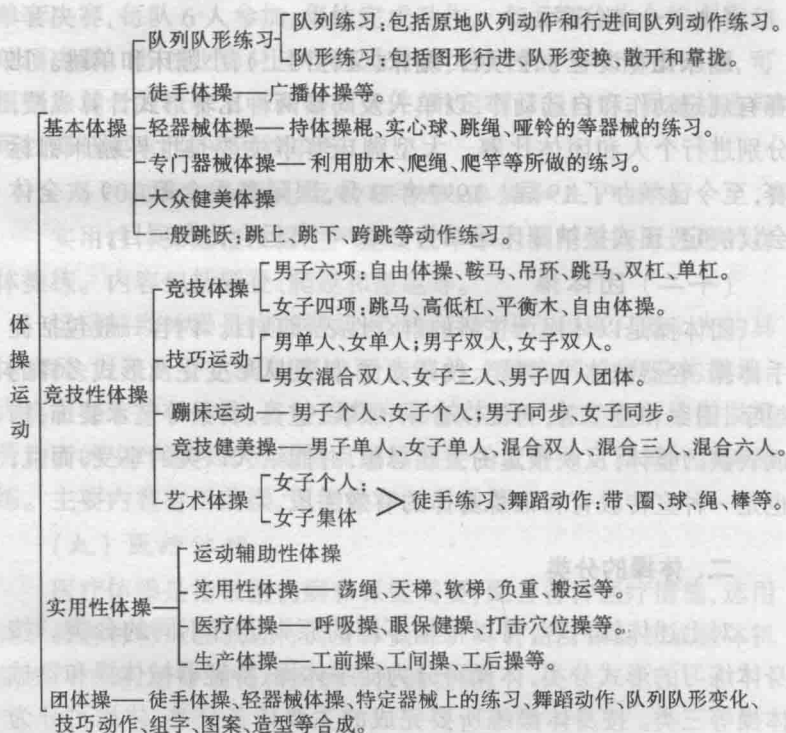
团体操是以体操为主体的群众性表演项目。内容一般包括徒手体操、轻器械体操、舞蹈、技巧动作、队列队形变化及形式多样的组字、图案和造型等,再配以音乐、服装、道具、背景等艺术装饰,构成表演的整体,反映预定的主题思想,并能给人以美的享受,而且,也是一种宣传教育和锻炼身体的有效手段。

二、体操的分类

对上述体操内容,可以根据不同的原则进行不同的分类。按身体练习的形式分类,体操可分为徒手体操、持轻器械体操和器械体操等三类。按身体操练所要完成的主要任务分类,体操可分为四类,即:以增强体质、促进身体全面发展的基本体操;以挖掘人体潜能、提高竞技能力的竞技性体操;以根据某种需要帮助完成特定任务的辅助性体操;以一定的主题思想进行宣传教育的团体操(详见表1-1),其中技巧运动、蹦床运动及艺术体操已发展成为独立的比赛项目;器械体操、自由体操和支撑跳跃则是现代男女竞技体操的比赛内容。



表 1-1 体操分类表



三、体操的特点

体操运动与田径、球类等主要运动项目比较,概括起来主要有多样性、规定性、护助性、艺术性和创造性五个特点。

1. 多样性

多样性是指体操运动的内容非常丰富,练习形式、动作和技术多种多样。这是其他任何运动项目不可比拟的。多样性具体表现在内容多样、项目多样、动作多样、技术多样和变化多样等方面。



体操的多样性特点,首先使体操包括了由简到繁、由易到难的各种身体练习,这就为具有不同主观和客观条件的人们所容易接受,并能满足人们全面锻炼身体或有重点地锻炼身体的需要,使其在人民群众中容易普及推广。

2. 规定性

规定性是指对完成任一体操动作的形式、方法和规格等都有明确的要求。这是根据人体的解剖、生理和各种练习的特点而作出的规定。具体表现在对完成动作的规格,诸如人体运动的角度、幅度、速度、高度、远度、节奏和姿态等都有严格的质量标准。同时还要采用正确的形式和方法,才能合理地完成动作,收到满意的练习效果或得到较高的评价。动作的规格标准既是相对稳定的,又可随练习者水平的提高而逐步发展提高。

3. 护助性

护助性是指在体操教学、训练乃至比赛中,广泛采用各种形式的保护帮助,以保证人身安全,提高练习效果。保护帮助既是一项安全措施,又是一种重要的教学方法,它对防止伤害事故、加速掌握动作和培养良好的思想品德等都有重要的作用,现代体操运动技术水平之所以迅速提高,也与采用科学的保护帮助方法密切相关。

4. 艺术性

艺术性是指在完成体操动作时,充分表现人体的外在美和内在美,能给人以艺术感受。艺术美是综合性的,其中体型和姿态美是基础,动作和技术美是核心,音乐和服饰美是条件,精神和情操美是灵魂。四个方面的统一,才能充分体现出体操的艺术性特点。

5. 创造性

创造性是指体操的动作和难度、完成动作的技术和质量、动作的组织和编排等,都在不断地推陈出新,有所发明,有所前进。创造性是体操发展的一个重要特点,不论是基本体操和辅助性体操,还是团体操和竞技性体操,都在原有基础上不断发展,不断创新。