



快乐体操

景胜岗 著



河北出版传媒集团
河北教育出版社

快乐体操

景胜岗 著

河北出版传媒集团
河北教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐体操 / 景胜岗著. -- 石家庄 : 河北教育出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5545-2703-0

I. ①快… II. ①景… III. ①体操—基本知识 IV.
①G83

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第149883号

书 名 快乐体操

作 者 景胜岗

责任编辑 刘相美

封面设计 于 越

出版发行 河北出版传媒集团

河北教育出版社 <http://www.hbep.com>

(石家庄市联盟路705号, 050061)

印 制 河北新华第二印刷有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 7.75

字 数 100千字

版 次 2016年7月第1版

印 次 2016年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5545-2703-0

定 价 12.00元

版权所有, 翻印必究

前 言

“倒置和翻转类动作”是体操运动的核心内容，其锻炼价值是其他任何运动项目所不可替代的（长期有规律的倒置和翻转类动作的练习，可有效提高人体前庭器官的平衡能力，预防脑血管疾病的发生），但由于其危险性与难度大等问题，在学校体育课上已经多年不见了。为贯彻落实十八大会议精神，全面落实立德树人的根本任务，强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康，德智体美全面发展，使此类运动在学校体育中广泛开展，我们课题组设计研发出多项此类动作的辅助和健身器械并获国家专利，其中三项器械已经推广至省内外，并荣获体育总局教学成果奖，其余部分被列入 2014 年度教育部社科基金研究课题。为使学生能够安全、正确地使用此类器械，我们编写了这本《快乐体操》。本书除了论述体操的发展历史、体操运动在学校体

育中的实施现状、当今国民和学生的健康体质状况、体操运动的健身价值外，着重论述了器械的结构、规格以及使用方法、动作方法、动作规格与注意事项、保护帮助方法、教学组织方法建议、各年级的测试标准建议、器械的维护与注意事项等。

由于能力和时间所限，本书的编写难免会有一些不足和错误，敬请诸位学生、老师和专家提出宝贵意见，以便再版时进行改进和完善。

本书的编写得到了全国学校体育联盟主席毛振明教授的指导和帮助，图片由河北体育学院网络中心的王智杰老师拍摄制作，在此一并表示衷心的感谢！

目 录

CONTENTS

第一章 体操运动发展概述 / 1

- 一、体操的广义性与狭义性 / 3
- 二、从“体操”到“体育” / 4
- 三、体操的飞速发展期 / 4
- 四、体操运动两极分化的成因 / 5

第二章 体操运动在学校体育中的实施现状 / 7

- 一、社会观念对体操运动的影响 / 9
- 二、学校的教育观念对体操运动的影响 / 10
- 三、场地器材投入的局限性对体操运动的影响 / 10
- 四、体育教师的素质对体操运动的影响 / 11
- 五、家长的观念和意识对体操运动的影响 / 12

第三章 我国学生和民众的体质健康状况 / 13

- 一、当前我国民众的体质健康状况 / 15
- 二、当前我国中小学生的体质健康状况 / 16
- 三、体操运动在增强民众体质健康方面的积极影响 / 17

第四章 体操运动的健身价值 / 19

- 一、倒置健身法 / 21
- 二、体操健身法 / 22

第五章 从竞技体操到快乐体操 / 25

- 一、发现问题，寻找体操退出学校体育的原因 / 27
- 二、“提高”一定要与“普及”相结合 / 27
- 三、分析问题，寻找解决问题的办法 / 28
- 四、转变观念，实施“快乐体操” / 29

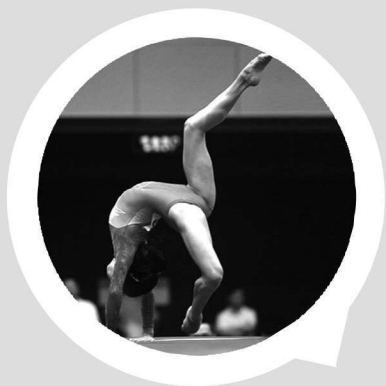
第六章 体操专利器械介绍 / 33

- 一、多功能倒悬垂器械 / 35
- 二、肋木倒立架 / 50
- 三、前后滚翻器械 / 61
- 四、左右（侧向）滚翻器械 / 70
- 五、前后（左右）空翻器械 / 79
- 六、摆手倒立辅助墙 / 88
- 七、多功能辅助滚筒器材 / 92
- 八、双杠倒立保护架 / 106
- 九、兼有跳山羊、跳马功能的器械 / 113
- 十、侧向滚翻器械 / 115

主要参考文献 / 118

第一章

体操运动发展概述



一、体操的广义性与狭义性

（一）体操的广义性

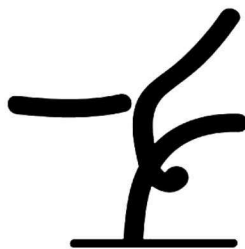
广义体操泛指所有的体操运动（如：队列队形、健身体操、器械体操、团体操、竞技性体操等），指除去具有运动名称项目（如：田径、球类、游泳、冰雪、射击、马术等）以外的所有体育运动。

（二）体操的狭义性

狭义体操通常指我们提到的国际、国内体操比赛，即竞技体操。

包括：男子六项（自由操、鞍马、吊环、跳马、

双杠、单杠）、女子四项（跳马、高低杠、平衡木、自由操）。艺术体操、技巧运动、健美操、蹦床运动虽然也属于体操运动的内容，但目前已经发展成



为具有国际级别的比赛项目，所以它属于竞技性体操，而不是竞技体操。

二、从“体操”到“体育”

“体操”（Gymnastics）一词源于古希腊语 gymnos（意为裸体，相传古希腊人进行锻炼时很少穿衣服），早在公元前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（译成汉语为“体操”，顾名思义就是对身体的操练）。进入19世纪，德国和瑞典的体操传入中国，在兴办的“洋学堂”中，设置了“体操科”（也就是现在称呼的体育课）。之后在欧美国家相继出现了许多新的运动项目，建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念，为此，“体操”和“体育”两词并存，相互混用。1923年《中小学课程纲要草案》正式把“体操科”改为“体育课”，从此，“体育”在我国成为标记身体教育的专门术语。

三、体操的飞速发展期

从新中国成立至 20 世纪 50 年代，我国引进了苏联的“劳卫制”，即《准备劳动与卫国体育制度暂行条例和项目标准》，劳卫制将体操列为各级学校体育教学大纲的主要内容，从此，群众性体操运动在我国开展得可谓是轰轰烈烈，在广泛普及的基础上，竞技体操也获得了迅速发展。70 年代，各个级别的全国性比赛如火如荼。1975 年 9 月在北京举办的第三届全国运动会体操比赛中，参赛队伍多达 29 个，参赛运动员 620 名。省级比赛中，不但各地市都有代表队，县里也有代表队，同时还有市级的中学生体操比赛。80 年代，以李宁为代表的中国体操队震撼了世界体坛，时至今日，一直保持体操强国的地位。

四、体操运动两极分化的成因

进入 20 世纪 90 年代以后，在竞技水平不断提高的同时，体操运动的器械装备水平也有了很大改进，技术水平和器械的改进使体操运动更具惊险性和观赏性，但是却远远地脱离了普通民众。加之高

考制度的恢复，特别是独生子女政策实施的效果显现，学校体育特别是体操运动受到了很大冲击，市级中学生的体操比赛不见了，省级体操比赛的参赛队伍所剩无几（以河北省为例，往日十几个参赛队，如今只有不到四个参赛队），全国性体操比赛也失去了往日的风采（由 1975 年的 29 个参赛队、620 名参赛运动员，锐减到了 2015 年的 22 个参赛队伍、180 名参赛运动员），自此，体操运动的两极分化局面得以形成。

第二章

体操运动在学校体育中的 实施现状



一、社会观念对体操运动的影响

20 世纪 70 年代高考制度的恢复，80 年代独生子女政策的实施，一批批独生子女怀抱父母成龙成凤的梦想步入学堂，从此家长对孩子的人身安全和对文化课学习的重视似乎成了生活中的第一需求，这两个第一需求或许就是影响体育运动特别是体操运动难以开展的主要成因吧。



二、学校的教育观念对体操运动的影响

由于相关的制度和政策不健全，同时受到高考指挥棒的影响，家长、老师首先注重的是学生的学习成绩，因为学生的学习成绩和升学率与教师、校长的业绩成正比，与家长的希望值也成正比。同样，学生的安全也受到同等重视，因为安全问题不仅会影响到学生的学习，更主要的会影响到家长和校方的利益，而且一般是不小的经济利益。

由上述可见，校长和老师希望学生好好学习，体育课可以不上，特别是有风险的体育项目尽量避免。在校园内，课下禁止跑跳打闹，放学后要求学生不要在学校逗留，这是一般学校的规定，其目的是避免意外伤害事故的发生。由于体操课的主要内容是倒置和翻转类动作，其危险性远远大于跑跳动作，这就形成了体操运动在学校体育课中难以开展的尴尬现状。

三、场地器材投入的局限性对体操运动的影响

场地器材投入的局限性也是体操运动在中小学难以开展的一个原因。由于升学的压力，大部分学校领导比较重视升学率，而投入到体育教学的精力和经费