

XINKECHENG BAIKE ZHISHI  
新课程百科知识

# 体操田径漫谈

国家新课程教学策略研究组/编写



紧贴新课标 覆盖课内外

远方出版社

新课程百科知识

# 体操田径漫谈

国家新课程教学策略研究组 编写

远方出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

体操田径漫谈/国家新课程教学策略研究组编写. —2版. —呼和浩特: 远方出版社, 2006. 11

(新课程百科知识)

ISBN 978-7-80595-954-2

I. 体… II. 国… III. ①体操—体育运动史—世界—青少年读物②田径运动—体育运动史—世界—青少年读物 IV. ①G830.91—49②G820.91—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 140977 号

## 新课程百科知识

### 体操田径漫谈

---

编 者	国家新课程教学策略研究组
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次	2009 年 2 月第 1 版
印 次	2009 年 2 月第 1 次印刷
开 本	787×1092 1/32
印 张	150
字 数	2500 千
标准书号	ISBN 978-7-80595-954-2

---

远方版图书, 版权所有, 侵权必究  
远方版图书, 印装错误请与印刷厂退换

## 再版说明

集趣味性、知识性于一身的《新课程百科知识》进入学校有两年多时间了,在师生中引起了极大的反响,大家给我们提出了很多好想法和好建议,在这里我们要向所有关心本书的老师和同学们表示感谢。

社会在进步,知识在更新,观念在嬗变,我们的工作也不能停下来。第一版《新课程百科知识》在知识结构设计和内容的深度上存在一些问题。为了让学生朋友们更易于接受新观念,更乐于学习新知识,我们根据读者的建议对其进行了适当的删减和更新,删除了一部分专业性太强的篇章,对一些较深的知识点进行了深入浅出的再阐述,对一些过时的数据进行了更新,浓缩成现在的《新课程百科知识》。

相信《新课程百科知识》第二版更合您的品味,我们期待您关注的目光。

编者

# 前 言

1993年《中国大百科全书》简体字版的完成出版,宣告“华文世界没有现代百科全书”的时代结束了。为了适应不同读者的需要,在《中国大百科全书》精神的指引下我们编写了这套《新课程百科知识》。

《新课程百科知识》是针对青少年朋友精心编写的百科知识书籍。它具有以下几个特点:

## 一、紧扣新课程标准

全套书共50册,涵盖了科技、艺术、文学、动植物、地球、历史、地理等50个方面内容,这些内容严格按照新课程标准关于中学生学习的八大领域划分。在编写过程中,我们特意将新课程标准的理念潜移默化到字里行间,是青少年朋友在接受新知识的同时逐渐养成有效的学习习惯。

## 二、知识面广、趣味性强

本套书涵盖了中学阶段各学科的相关知识点,包括人文科学、社会科学和自然科学的各个领域。为了使青少年朋友能够在轻松与快乐中学习知识,编写者们采用讲故事、猜谜语、讲笑话等多种形式对各知识点进行深刻透彻的阐释。

《新课程百科知识》是30多位专家学者们艰险努力的结晶,希望看到此书的小读者能像对待自己的朋友一样好好珍视它,钻研它,让《新课程百科知识》成为与你心灵相通的知己。

编 者



# 目 录

<b>体操运动</b>	1
体操的起源和发展	1
艺术体操	9
健美体操	19
自由体操	24
团体赛	30
个人全能	31
鞍 马	32
吊 环	34
跳 马	36
双 杠	40
单 杠	42
高低杠	45
平衡木	48
蹦 床	51
<b>田径运动</b>	53
田径起源与发展	53
短距离跑	56



◎ 体操  
田径漫谈



中长距离跑	59
跨栏跑	63
马拉松跑	67
竞 走	70
跳 高	73
跳 远	77
推铅球	82
掷铁饼	84
掷标枪	87



◎ 体  
操  
田  
径  
漫  
谈



# 体操运动



◎ 体操田径漫谈

## 体操的起源和发展

体操是一种徒手或借助器械进行身体操练的体育项目。“体操”一词来自古希腊语,是“裸体技艺”的意思,因为当时人们都是赤身裸体进行操练的,当时希腊人把锻炼身体的一切活动如跑,跳,投,摔跤,舞蹈,骑马,游戏等通统称为体操。

体操起源于2 000多年前的古希腊,当时体育场馆是文化活动的中心。人们聚集在体育场馆不仅仅是为了



进行体育运动,而且也是来了解艺术、音乐和哲学。古希腊人认为只有在体育锻炼和智力活动相结合,人的精神和肉体之间才能调和。如今,体操一般被认为是体育和艺术最终结合的产物,其实这种看法早已不是什么新观点了。柏拉图、亚里斯多德和荷马都曾积极地宣扬体操运动能够提高人的素质。这在他们的很多作品中都有所体现。希腊人并不是唯一的早期体操追随者,希腊、中国、波斯和印度四个文明古国都曾将体操作为年轻人参军前的准备训练,这种做法一直断断续续地延续到19世纪。

远在我国西汉时期,就已创造了“导引图”,其中就有手倒立,后手翻和各种空翻等四十多种体操姿势。可见体操在我国已有2 000多年的历史。汉代著名医学家华佗创编了模仿虎,鹿,熊,猿,鸟五种禽兽动作姿势的“五禽戏”,就是一套专门来锻炼身体的极好的模仿操。体操一词后被欧美国家采用。我国则称为“体操”。其含义和内容随着时代的变迁而有所不同。

所以另有其他一些运动员把体操作为提高身体状态



途径。现代体操的正式名称是竞技体操,它是体操的一个分支,而又简称为体操。这是一项在规定的器械上,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。

从 18 世纪直至 19 世纪的后期,随着文化教育的普及和发展,有四种体操流派先后在欧洲形成。它们是以雅恩为代表的“德国体操”;以林格为代表的“艺术体操”;以布克为代表的“丹麦体操”,以及笛尔什为代表的“天鹰体操”等世界著名的体操流派,并为构成“现代体操”的完整概念创造了条件。德国体操主要是借助器械的练习来达到发展力量、增强意志的目的,形成了杠子运动的流派,如单杠、双杠、跳马等。瑞典体操,以及与瑞典体操同出一源的丹麦体操,是以军事、教育、医疗为目的的体操流派。“鹰派”体操的诞生,使体操运动发生了较大的变革,竞技体操才成为独立分支发展起来。

尽管很多人认为这种体操运动很新颖,但体操竞技从 19 世纪 80 年代开始在全欧洲的学校、体育运动俱乐部和民族组织中流行起来。1896 年奥林匹克运动会再





次在雅典恢复的时候,体操运动也重返赛场。在恢复后的第一次奥运会上,来自五个国家的选手参加了体操比赛,其中包括单杠、双杠、鞍马、吊环和撑竿跳。结果不出所料,德国——发展器械体操的主要国家赢得了大部分的奖章。早期的奥运会也包括了一些被认为没什么艺术性的项目。但是攀绳、摔跤和集体秋千等项目未能得到认可,没被列入比赛项目。尽管世界锦标赛 1903 年就开始首先在比利时安特卫普举行,但是一些田赛项目如撑竿跳、跳远和铅球直到 1954 年才偶尔在比赛中出现。游泳也只在 1922 年的世界锦标赛中出现过一次。奥运会的比赛科目到 1924 年开始定下来,男运动员可以争夺每种器械的奖牌或参中集体项目的角逐。四年后,在阿姆斯特丹的奥运会上女运动员才开始参加比赛。到 1952 年,前苏联成为奥运会体操项目的主导力量,并于 1883 年由一些社会改革人士成立了俄罗斯体操联合会,其中包括剧作家安东·契科。

基本体操指的是动作和技术都比较简单的一类体操,其主要目的、任务是强身健体和培养良好的身体姿



态,它所面对的主要对象是广大的人民群众,最常见的有广播体操和为防治各种职业病的健身体操。而竞技性体操从字面上就可以看出;是指在赛场以争取胜利、获得优异成绩、争夺奖牌为主要目的的一类体操。这类体操动作难度大、技术复杂,有一定的文献性和惊险性,从事这类体操训练的主要是运动员。

目前,竞技性体操包括竞技体操、艺术体操、健美操、技巧、蹦床这五项运动。其中竞技体操男子项目有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠六项;女子项目有跳马、高低杠、平衡木、自由体操四项。由于竞技体操的历史最久远,可以说是竞技性体操中的“老大哥”,因此现在人们还通常习惯用“体操”来称呼“竞技体操”。国际性的大型体操比赛有以下三项:



## 奥运会体操比赛

从 1896 年近代奥运会重新举行以后。体操比赛的内容不断变化,除了单杠、双杠等一些体操器械项目外,还包括了爬绳、轻器械团体操等项内容的比赛。





从 1948 年开始,男子固定为六个项目,即:自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠;女子为四项:跳马、高低杠、平衡木、自由体操。



◎ 体操田径漫谈



1948 年伦敦奥运会男子双杠比赛

女子在 1952 年和 1956 年仍保留了团体轻器械比赛。奥运会每隔四年举办一次。1940 年原定在东京、1944 年原定在伦敦的第十二、三届奥运会都因第二次世界大战而未举行。从 1952 年至 1996 年共举办了十二



届。进入八十年代,只有在奥运会前一年的世锦赛上取得前十二名的队,方可以参加奥运会团体比赛。因此,奥运会体操比赛是世界最高水平的赛事,各国家均以四年一届的奥运会周期来制定训练规划和计划。

国际奥林匹克委员会为给予青少年更好的锻炼机会,拟举办青年奥林匹克运动会,为此,在1998年试办世界青年运动会。



## 世界体操锦标赛

世界体操锦标赛由国际体操联合会举办,始于1903年。前6届每隔两年举办一次,从第七届(1922年)起,改为每4年举办一次,与奥运会相间进行。由于第一、二次世界大战,曾两度中断。从1978年起又重新改为每两年举行一次。

为了不在奥运会之年同时举行锦标赛,所以在1979年举行了第20届世界体操锦标赛。至1991年举行了第二六届世界体操锦标赛。由于国际体联的竞赛改革,又由于1991年底苏联的解体带来的影响,所以1993年



未举行世界锦标赛；而在 1994 年举行了团体世界锦标赛，即只进行团体比赛。1995 年又恢复了两年一届的世界锦标赛。1992 年举行了第一届单项世界锦标赛，1993、1994、1996 年又举办了三届单项世界锦标赛。我国运动员参加了第十四届（1958 年）和第十五届（1962 年）世界体操锦标赛。就是在 1962 年的世界锦标赛上，于烈峰获得了鞍马第三名，第一次在体操世界大赛上升起中国五星红旗。1964 年由于国际体联随从国际奥委会制造两个中国，我国退出了国际体联，1978 年恢复我国合法席位。1979 年我国参加了第二十届世界体操锦标赛。就是在这次比赛中马燕红荣获高低杠冠军，为中国运动员夺得世界大赛上的首枚金牌，五星红旗高高飘，扬这意味着中国体操开始跻身世界体操强国之列。

## 世界杯体操赛

为了适应迅速发展着的体操的需要，国际体操联合会于 1975 年举行了第一届世界杯赛，世界杯赛只进行全能和单项比赛，而且只有在上年世界锦标赛上的优秀选



手才有权参加；所以它是高水平的个人比赛。

从 1975 年至 1990 年共举行了 8 届世界杯赛。如上所述 1992 至 1996 年举行了四届单项锦标赛。在 1998 年起国际体联又组织了世界杯系列赛,包括预赛和决赛,分别在几个国家组织预赛,以国家积分的方式获得参加决赛的资格。这个比赛只进行单项的比赛,决出单项的世界冠军。

中国著名体操选手李宁 1982 年在萨格勒布举行的世界杯赛上获得个人全能、自由体操、鞍马、吊环、跳马、单杠 6 枚金牌,创造了个人在一次世界大赛上夺得 6 枚金牌的世界“纪录”,被载入史册。



## 艺术体操

艺术体操也叫做韵律体操。属于女子项目。最早起源于欧洲。19 世纪末出现有音乐伴奏的各种身体动作练习。20 世纪初,瑞士日内瓦音乐学院教师雅克·达尔





克罗兹(Emile Jaques · Dalcroze)创编的韵律体操,将身体练习与音乐结合起来,并从最开始的徒手发展为使用轻器械的形式。1962年被国际体操联合会确定为正式比赛项目。1963年起举办世界艺术体操锦标赛。1988年被列为奥运会比赛项目。

艺术体操真正起源于19世纪末、20世纪初的欧洲,与国际竞技体操比赛(1903年第一届世界体操锦标赛)有同样长的历史。那时,老式的德式体操和瑞典体操被认为是孤立的、机械的肢体运动,是不合乎人的自然状态的(如倒立),是静止的,需要进行改革。当时典型的代表人物,如乔治·德迈尼(1850—1917年)是一位法国的生理学家,他认为女子体操应该发展正确的身体姿态、柔软性、运动技巧和动作的艺术性。另一位是瑞士的音乐教师台尔克罗(1865—1950年),他后来从事节奏体操,是他创造了带音乐的体操。与此同时,还有许多舞蹈家在动作的韵律和自然性方面做出了贡献,以新的方式和广泛的科学为基础产生了一种新体操。其目的是通过自然的、省力的身体练习来发展动作的协调、动作的意识和动