



DAZHONGTIYUYUNDONGYUJIANSHEN

丛书中有有关体育运动的小知识、体坛的风云人物以及相关的体育竞赛规则和制度的介绍等是其一大特色。

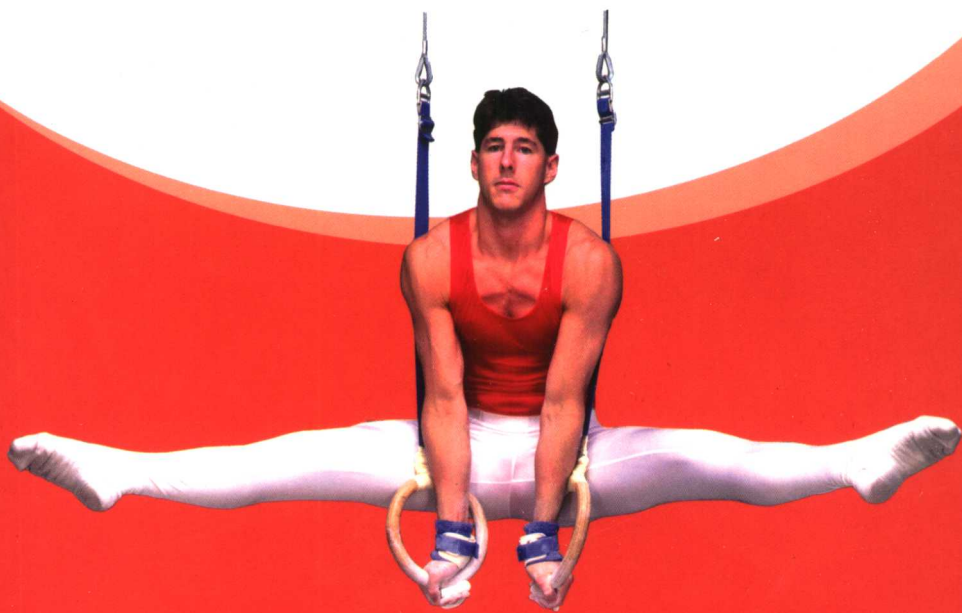
体操

大众体育运动

与健身

竞技运动卷

○ 李乔 盛婉 编著



军事谊文出版社

大众体育运动与健身——竞技运动卷

体 操

李盛 乔婉 编著

军事谊文出版社

图书在版编目(CIP)数据

体操/李盛,乔婉主编. —北京:军事谊文出版社
2006.6

(大众体育运动与健身. 竞技运动卷)

ISBN 7-80150-556-5

I. 体… II. ①李…②乔… III. 体操-基
本知识 IV. G83

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 059893 号

书 名	大众体育运动与健身——竞技运动卷
著 者	李盛 乔婉
责 编	隋书垣
出版发行	军事谊文出版社
社 址	北京安定门外黄寺大街乙一号
邮 编	100011
经 销	新华书店
印 刷	北京市昌平环球印刷厂
开 本	850×1168 1/32
版 次	2006 年 9 月第 1 版
印 次	2006 年 9 月第 1 次印刷
印 张	54 印张
字 数	108 千字
印 数	1—10000 册
书 号	ISBN 7-80150-556-5/G·91
定 价	268.20 元(共 6 册)

版权所有 翻印必究



目 录

第一章 体操运动的内容和特点	(1)
第一节 体操的起源与内容	(1)
第二节 体操运动的特点	(6)
小知识:古奥运会因何得名	(8)
第二章 体操运动与大众健身的关系	(9)
第一节 人们对体操健身价值的认识	(9)
第二节 体操健身在中国	(11)
第三节 体操与身体健康	(12)
第四节 体操与心理健康	(22)
小知识:现代奥运会的创始人	(26)
第三章 体操运动技术原理	(28)
第一节 体操运动的物理学原理	(28)
第二节 体操运动的力学原理	(31)
第三节 体操运动的原则	(35)
小知识:徒手操臂前举与臂屈伸	(38)
第四章 体操运动的专门用语——术语	(40)
第一节 体操术语的概述	(40)
第二节 体操运动的基本术语	(43)
第三节 命名术语简介	(59)





小常识:徒手操的腿移动与腿绕环	(62)
第五章 基础健身类体操的练习	(63)
第一节 体操中的队形练习	(63)
第二节 徒手体操练习——定位体操	(70)
第三节 徒手体操练习——行进间体操	(86)
第四节 青年健身操介绍	(90)
小常识:如何练好单肩后滚翻成单膝跪撑	(103)
第六章 竞技体操中的技巧动作	(104)
小常识:奥运会的体育项目是如何规定的	(116)
第七章 竞技体操运动中的保护与帮助	(117)
第一节 体操中的保护与帮助方法	(117)
第二节 保护与帮助的运用与要求	(122)
小常识:仰卧起坐动作要领是什么	(127)
第八章 群众体操的组织与开展	(128)
第一节 群众性体操的组织工作	(128)
第二节 群众性体操的裁判工作	(133)
第三节 群众体育锻炼原则	(143)
小常识:如何做好低双杠(女子)跳起成外侧坐—— 越两杠挺身下	(159)
第九章 奥林匹克体操	(161)
第一节 体操与奥林匹克	(161)
第二节 奥运体操中的跳跃动作	(167)
第三节 男女竞技体操的欣赏	(176)
小常识:团体操的预演与正式表演	(186)

第一章 体操运动的内容和特点

第一节 体操的起源与内容

一、体操的起源

体操一词最早来源于古希腊语 Gymnasitike (意为赤膊,古希腊人在锻炼时多为赤膊运动),古希腊人将走、跑、跳、攀登、爬越、舞蹈、军事游戏骑马等锻炼内容统称为体操,体操是当时所有运动的总称,这一概念沿用了很长时间,这个概念一直沿续到 19 世纪。

19 世纪,欧美各国相继涌现了一些新的运动项目,并建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。从 19 世纪末到 20 世纪初,随着体育运动的发展,一些生理学家、医学家和体育学家对体育运动的本质和价值进行了深入的研究及科学的分类,体育一词才逐步取代原来体操的概念成为身体运动的总称,体操也开始在内容、方法上区别于其他的身体运动形式,成为独立的体育运动项目。

二、体操的内涵

体操的含义和内容是随着时代的发展而不断发展,变化。就现代体操的概念而言,体操是通过徒手、持轻器械或在器械上





完成不同类型与难度的单个动作、组合动作或成套动作,充分挖掘人的潜能,表现人的控制能力,并具有一定艺术要求的体育项目。体操在大众健身中也扮演着重要的角色,它对提高人的综合素质起着非常积极的作用。

对体操概念的理解应该包括3个层面:

第一,基础层面上的体操,指队列队形、徒手体操、轻器械体操、利用器械的体操及教材化了的竞技体操。长期以来,学校的体操课程,因过多地选择竞技体操的内容,导致体操课程脱离了学生的实际,体操教学的功效有所削弱,背离了体操对人的发展作用,忽视了体操的综合功能,这并不是体操内容本身的缺陷,而是人为的原因所致。因此,必须进一步加强对体操内涵的理解,以达到体操在体育教育中应有的效果。

第二,拓展层面上的体操,即类别体操,包括体操、艺术体操、健美操、蹦床及舞蹈等运动项目。类别体操中的许多运动项目原本属于体操的范畴,尽管这些项目逐渐发展为独立的运动项目,但仍属于体操派生项目,它们在运动形式、竞赛特征等方面与体操有着不可分割的、千丝万缕的关系。

第三,竞技层面上的体操,即竞技体操。竞技体操源于生活,高于生活,是竞技文化的一种表现形式;竞技体操动作复杂,技术含量高,且一套动作的编排变化无穷,运动员在完成动作的过程中体现了运用技能的高超水准;竞技体操动作惊险,有极强的感官刺激,观看竞技体操比赛或表演不仅给人以赏心悦目的感觉,而且还能激起人们勇于追求的欲望起到接受教育的效果。因此,竞技体操是大众欣赏竞技体育表演的一个重要选择。竞技体操作为奥运会的正式比赛项目,是我国竞技体育争牌夺冠的拳头项目。多年来,我国的竞技体操一直在国际体坛处于领

先地位,形成了国家集训队、省市优秀体操队和基层不同形式的业余体操队相互衔接的三级训练网,是我国奥运的优势项目。

三、体操的内容

体操从最早体育的代名词发展到今天,其内容也随着社会的发展而不断变化。18世纪前,体操是走、跑、跳、投、掷、攀登、摔跤、舞蹈、骑马、军事游戏等各种活动的总称;从18世纪末到19世纪中叶,先后形成了德国体操体系和瑞典体操体系;20世纪初,又形成了丹麦体操体系。在此基础上,体操逐步发展成为一门相对独立的学科。根据体操练习的特征及其对人体的主要影响,目前体操主要包括以下内容:(一)队列队形练习

包括队列练习和队形练习两部分。队列练习有原地队列动作和行进间队列动作。队形练习有图形行进、队形变换、散开和靠拢等。队列队形是体育教学、军事训练、团体操训练和表演的主要内容和必要形式,也是日常活动必不可少的组织手段和方法。通过队列队形练习,可以形成正确的身体姿势,养成动作迅速、准确、协调一致和令行禁止的优良作风,培养严格的组织纪律性和集体主义精神。

(二)徒手体操

徒手体操是根据人体各部位的特点,依照一定的程序由举、踢、摆、振、蹲、转体、绕环、屈伸、跳跃等一系列徒手动作所组成的身体练习,以不同的方向、路线、幅度、频率和节奏,包括单人动作和双人动作。徒手体操是体操中最基本的练习,动作简单,不受场地和器械条件的限制,易于推广,具有广泛的群众性,广播体操和生产操是徒手体操的一种。坚持做徒手体操,可使头颈、四肢和躯干灵活,动作协调,对增强神经系统机能、促进血液





循环、加速物质代谢、消除疲劳、预防疾病、振奋精神等具有积极作用。

(三)轻器械体操

轻器械体操是在徒手体操的基础上,通过手持哑铃、实心球、体操棍、跳绳、火棒、沙袋等其他的轻器械所进行的身体练习。在练习中,可以充分利用各种器械的特点,增强趣味性和娱乐性。轻器械体操是各级各类学校体操教学与锻炼的重要内容,也是大众健身体操活动中富有观赏性的练习形式。少年儿童经常进行轻器械体操练习,可以促进身体的正常发育,发展力量,灵敏、弹跳力和协调能力。

(四)器械体操

器械体操包括单杠、双杠、吊环、鞍马、平衡木、高低杠等竞技器械项目,还包括众多增强体质和掌握实用体育技能的器械内容,如肋木、云梯、体操凳、爬绳(杆)以及各种练习器等。在器械上进行的单个动作,联合动作和成套动作练习。通过器械体操练习,可以有效提高身体的灵活性,全面发展力量、速度、柔韧等身体素质,培养勇敢果断、不畏困难的意志品质。

(五)技巧运动

技巧运动包括滚动、滚翻、平衡、倒立、手翻、空翻等动作。技巧比赛主要包括翻腾、抛接、造型和舞蹈等动作。技巧练习对提高人体前庭分析器的功能有特殊作用,能发展力量、速度、灵敏、协调等身体素质。

(六)跳跃

跳跃包括以下肢为主的一般跳跃和上下肢结合的支撑跳跃。包括一般跳跃和支撑跳跃一般跳跃是指原地或行进间的多种挺身跳、跨跳、结环跳、转体跳、交换腿跳及在弹板上跳起所做

的多种动作等;而支撑跳跃是在一般跳跃的基础上发展起来的,则指用手或身体其他部位支撑山羊、跳箱、跳马等器械的多种跳跃动作和腾越动作。通过支撑跳跃练习,可以发展腿部、上肢和肩带肌群的力量,培养良好的心理品质。对发展肌肉的爆发力有着特殊的作用。

(七)实用类体操

实用类体操包括走、跑、投掷、攀登、爬越、负重搬运、翻越障碍和撑杆爬墙等内容,通过这些内容的学习,不仅可以锻炼身体、增强体质,而且可以提高人们在日常生活、从事工作所需的基本技能,也是学会在各种环境下适用这种技能现代拓展练习的基础内容。

(八)自由体操

自由体操是体操运动体系的一个内容。主要由徒手体操,技巧的翻腾、跳跃、平衡及力量性动作组成。是把徒手体操,轻器械体操和舞蹈中的简单动作,根据练习者的身体特点,严格地按照发展身体各部位的要求,组编成套,在音乐的伴奏下练习。自由体操是发展柔韧、灵敏、协调、力量等身体素质,培养正确的身体姿势、节奏感和表现能力,提高艺术修养的有效手段。

(九)健美操

健美操是深受学生和广大群众喜爱的健身和竞赛项目,它融体操、舞蹈、音乐于一体,通过徒手和使用健身器械进行的身體锻炼项目。健美操的音乐具有韵律美和节奏感,旋律明快的音乐能使人活泼轻快、精神愉悦,产生跃跃欲试的感觉。在欢快的音乐氛围中进行锻炼,可以使人消除疲劳、增强体质、改善体形与体态,达到健身、健心的目的。

(十)艺术体操





艺术体操是在音乐伴奏下徒手或持轻器械进行的身体练习,是女子特有的、符合女子生理和心理特点的有较强艺术性的体操项目。艺术体操的成套动作主要由走、跑、跳、转体、波浪、绕环、平衡、抛接器械和舞蹈动作组成。通过艺术体操练习可以发展柔韧、协调、灵敏等身体素质,锻炼健美的体魄,培养节奏感,提高音乐素养和表现力。

(十一) 蹦床运动

蹦床运动是集体操、跳水等运动项目的特点形成的竞技运动项目,通过蹦床练习可以发展弹跳力和灵敏性,着重训练控制身体的能力,培养勇攀高峰的拼搏精神,同时蹦床运动又为技巧动作和跳水动作的创新提供条件。(十二) 团体操

团体操是从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,队列队形变化等形式多样的组字和造型等,构成表演的整体,反映预定的主题思想,并给人以美的享受。

第二节 体操运动的特点

体操运动与田径、球类等主要运动项目比较,概括起来主要有以下五个特点:

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. 辅助性

辅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。



古奥运会因何得名

小知识

古奥运会是因在奥林匹亚举行而得名。首届召开时间是公元前 776 年。但实际开始时间要比这早得多,地点也不仅是奥林匹亚。大约在公元前 1100 年左右,在科林斯、雅典,以及包括奥林匹亚在内的许多地方,每逢祭典祈祷仪式之后,进食时,都伴有舞蹈歌咏和体育竞技。皮西安运动会,举办地在泽尔菲;伊斯米安运动会,举办地点在科林斯;还有尼米安运动会。不过这 3 个运动会远不如奥林匹亚的规模大、影响深,且后来日趋衰落,不大为人所知晓。因此,人们谈到古希腊运动会,是专指在奥林匹亚进行的体育竞技。也因而得名古代奥林匹克运动会,简称古奥运会。



第二章 体操运动与大众健身的关系

第一节 人们对体操健身价值的认识

体操的健身是指以增强体质、增进健康为目的,以体操为练习内容的健身运动。体操的内容丰富、形式多样,练习者可根据不同的目的、任务以及各自的身体状况选择不同的内容。体操具有多样性的特点,人们可以根据不同的需要,结合个体的具体情况,从众多的内容、项目和动作中,选择适合于自己的单个动作;联合动作或成套动作,坚持经常练习,就能促进练习者的体格健壮,全面发展体能,促使精力充沛。体操作为一种健身运动,具有深厚的历史文化底蕴,并在当今社会的健身活动中扮演着重要的角色。特别是体操中的一些基本练习内容,由于不受时间、场地、年龄、性别的限制,在大众健身活动中被广泛采用。

体操从产生之日起,就以健身强体作为主要目标。早在公元前5世纪古希腊时期,人们就把身体锻炼的一切活动都称作体操,我国古代,体操也被作为健身强体的有效手段。《吕氏春秋·古乐》中记载:“昔陶唐之始,阴多滯伏而湛积,水道壅塞,不行其原,民气郁阏而滯着,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。”这是我国有关医疗体操的早期记述之一。我国古代医学名著《内经》中介绍的“导引养身术”以及后来马王堆出土的帛书“导引图”都把身体活动和呼吸动作作为健身防病的方法。





东汉名医华佗创编的“五禽戏”以及宋代流传于民间的“八段锦”等都将身体锻炼与中医理论相结合,达到锻炼身体、防病治病的目的。

在近代,瑞典体操创始人林氏(P. H. Ling)潜心研究解剖学、生理学和体操理论,认为体操应是符合人体器官运动法则的身体科学,体操的目的是使身体协调、均衡地发展。

在日本明治初期(1890年),体操作为现代体育内容而出现。当时的体操以养身健体为主要目的,其主要内容就是养生体操。随着时代的发展、体操的内容不断增多,同时有关体操健身理论也不断发展,如德国现代体操奠基人保迪氏(Dr. Rudolf-Bode)根据现代社会发展的需要,针对以往体操较多注重人为的、形式上的特点,强调体操的内在性、自然性、韵律性。认为体操应是人体内外统一的全身性活动,体操是将人体内在的情感通过身体自然的、韵律性的动作表现出来。其弟子梅达瓦氏夫妻(Hinlechung Senta Medau)在继承前人研究的基础上,根据“健康的原理”、“姿势的原理”、“优美的原理”将体操的目的归纳为:增进健康,促进良好的体态与姿势的形成,提高人体自然的、生机焕发的身体活动能力。并且强调健康不仅仅指的是身体方面,也应包含心理、精神等人类总体的活动能力,并将增进身体的健康和提高人体的活动能力,视为体操两大支柱。在此基础上形成的现代德国体操理论将体操的目的概括为:增进健康、开发活动能力、促进机能提高。

20世纪50年代以后,日本学校的体育学习指导要领尽管每隔10年修改一次,但都将体操作为增进健康、促进发育、开发人体活动能力的内容而列入其中。为了适应21世纪社会发展的需要,在日本即将出台的新的体育学习指导要领中,将对体操一词做进一步改动,并更加强调体操对人体身心健康的影响。

国际上规模最大的体操盛会——世界体操节(GYMNAS-TRADA)的宗旨是:“增进健康、提高体力、结交朋友、体验快乐。”

第二节 体操健身在中国

由于科学技术的飞速发展,人们的生活水平、劳动环境发生了巨大的变化,但同时也给人们健康带来了新的危机,即运动不足、体力下降、现代文明病的产生。为了促进身体健康水平的提高,采用一些行之有效的方法、手段来健身强体已势在必行。为此,我国提出了以增进全民身心健康为主要目标的全民健身计划。全民健身计划的实施对提高中华民族乃至全人类的健康水平和整体素质都有着重要的意义。体操作为一种行之有效的健身手段,受到广大健身者的喜爱。2001年中国群众体育现状调查结果显示,体操在我国体育人口从事的前10位活动项目中,位居第六。

随着全民健身运动的开展和体育社会化的高度发展,体操社会化、产业化的进程不断加快。体育人口表现出较高的组织化程度,有32.8%的人参加了体育俱乐部或基层体育组织,各种健身性体操在社会体育中悄然兴起。2000年,我国城乡居民群众体育活动地点所从事的体育锻炼项目依次为:健身健美操,占52.%;武术,占44%;秧歌,占43.1%;交谊舞,占33.3%;广播操,占23.3%;羽毛球,占19.5%;气功,占14.9%;门球,占11.2%;网球,占2.9%。各种健身俱乐部和社区健身园为载体的健身性体操,在社会体育中扮演着重要的角色。具体如下:①传统的有氧健美操以及和各种器械和舞蹈相结合形成的形式多样





的健身性体操,如踏板操、拉丁健美操、爵士健美操、轻器械体操等;②健身苑“健身路径”中大量的基本器械体操等;③各市区少年宫所进行的各种少儿基本体操等。以上诸多健身性体操在全民健身活动中,得到广大健身人群的喜爱与接受,从而得以广泛的推广与普及。因此,当今的健身性体操已经发展到大规模的社会化阶段。

第三节 体操与身体健康

健康是生命存在的正常状态,是人类期望和追求的目标,是人的第一权力。世界卫生组织在对健康的定义是:“健康是一种身体上、精神上的完美状态,以及良好的适应能力,而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态”,认为人体的健康应包括身体健康、心理健康、良好社会适应。这一定义,突破了健康的传统医学模式,拓展了健康的认识空间,将以单纯生物学为基础的传统健康观推广到以生理机能为特征的身体健康、以精神情感为特征的心理健康和以社会实践为特征的行为健康。它是对个体生存质量与生活状态的多维度评价。

一、它能增进身体健康

(一) 提高身体素质

身体素质是指在日常生活及运动中所表现出来的各种机体能力,包括力量、耐力、灵敏、速度、柔韧。身体素质是构成体能的重要因素,是衡量体质状况的一个重要标志。身体素质不仅取决于肌肉本身的解剖、生理与生物化学成分,而且也取决于肌