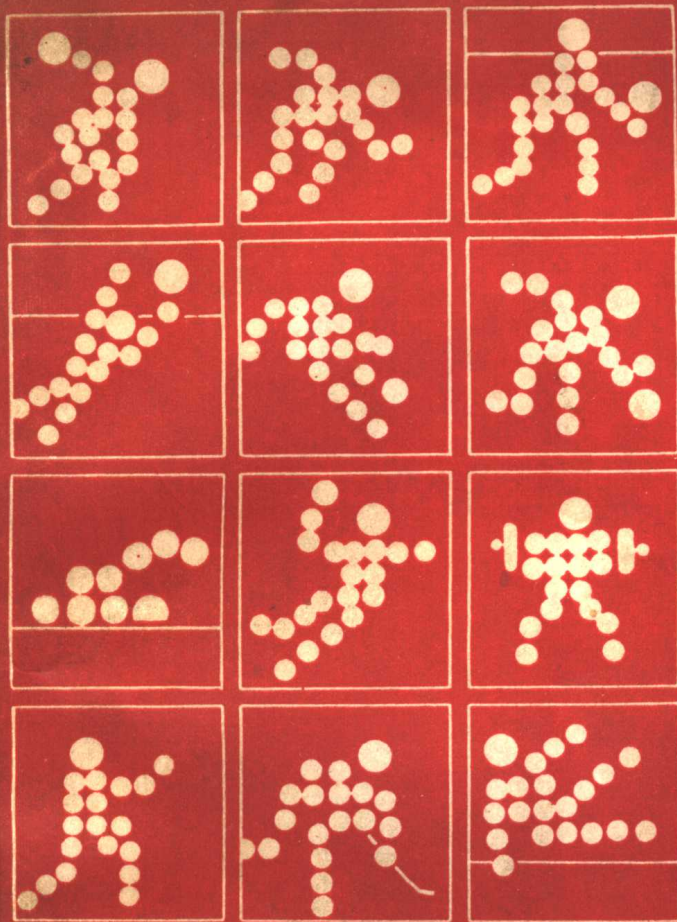


高等学校试用教材



体操

体操教材编写组 编

高等教育出版社

高等学校试用教材

体 操

体操教材编写组

高等教育出版社

内 容 提 要

本书重点阐述体操运动的发展简史、术语、保护与帮助、体操的力学原理和技术分析；队列队形、徒手体操、轻器械、专门器械、实用性体操、器械体操、跳跃与技巧运动等各技术动作的教学规格、技术要点、教学方法；体操训练、竞赛的组织与裁判、科研、场馆管理等内容。

本书可作为高等师范院校体育专业本科、专科试用教材，可供其他高校、中等学校及广大体操爱好者选用。

高等学校试用教材

体 操

体操教材编写组 编

高等教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

商务印书馆上海印刷厂印装

开本 850×1168 1/32 印张 18.25 字数 438,000

1987年6月第1版 1987年6月第1次印刷

印数 0,000—8,710

书号 8010·024 定价 3.40元

编写说明

本书是根据国家教委(原教育部)1980年颁发的《高等师范院校体育专业教学计划》(试行草案)、1982年《关于编写高等师范院校体育专业各科教材的通知》和1984年4月、7月审订的体操教学大纲的要求而编写的。

本书在编写中,总结了三十多年来的教学经验,汲取了同类教材之优点和现代体操科研新成果,加强了专业基础理论,注重能力的培养;在技术方面着重加强了动作的教学规格、技术要点和教学方法的阐述,作到理论联系实际,同时注意联系中学之实际。全书共分十六章,内容有体操发展简史、术语、保护与帮助、体操动作的力学原理和技术分析、教学与训练、竞赛的组织与裁判、科研、队列队形、徒手体操、器械体操、跳跃、轻器械和实用体操、技巧运动、团体操和体操场馆与器材。并按先理论后技术,在技术方面又按先重点内容后一般内容的顺序排列,便于教学和阅读。

本书是高等师范院校体育系、科试用教材,同时也适用于高等、中等学校体育教师进修提高及教学参考,以及广大体操爱好者自学选用。

本书由山东师范大学为编写召集单位,参加编写的有(以姓氏笔划为序):公有才、王贤助、王秀蓉、孔祥铸、陈志寿、李学斌、杨占奎、封官声、高莹、梁保生、韩德才、黄德宗、谢三祥、潘德仁。由王贤助、李学斌、杨占奎、封官声和韩德才作了初步统稿后又由李学斌对全书作了最后的修改定稿。本书经高等师范院校体育专业教材编审委员会审订,参加审稿的有公有才、柳光植、

李德孝和万祥豪。

在本书编写过程中，得到了山东师大等单位和李鹏、张少青、任风鑫等同志的支持与帮助，在此表示诚挚的感谢。

由于编写人员的水平所限，教材中难免存在不妥之处，欢迎读者提出批评修改意见。

体操编写组

1986年7月

目 录

绪言	1
一、体操的内容	1
二、体操的分类	4
三、体操的任务	4
四、体操的特点	6
第一章 体操发展简史	8
第一节 体操的发展概况	9
一、我国体操发展概况	9
二、国际体操发展概况	20
第三节二体操的发展趋势	26
一、竞技体操	26
二、基本体操	27
第二章 体操术语	29
第一节 徒手体操动作术语及其运用	29
一、徒手体操基本术语	29
二、徒手体操术语的构成	33
三、徒手体操术语的记写方法	33
第二节 器械体操、技巧和跳跃动作术语及其运用	34
一、基本术语	35
二、术语的构成	40
三、运用术语的几点要求	40
四、动作术语的记写方法	41
第三章 体操中的保护与帮助	44
第一节 保护与帮助的一般方法	44
一、保护	45

二、帮助·····	46
第二节 保护与帮助的运用·····	48
一、保护与帮助在动作形成阶段的运用·····	48
二、保护与帮助位置的选择·····	49
三、保护与帮助的时机和用力·····	50
四、正确处理保护、帮助和独立完成动作的关系·····	51
五、对保护与帮助者的要求·····	52
第四章 体操动作的力学原理和技术分析·····	54
第一节 力学原理及其运用·····	55
一、完成体操动作的力·····	55
二、常用的力学知识在体操中的运用·····	59
三、运用力学原理分析动作时应注意的问题·····	64
第二节 器械体操动作的技术分析·····	64
一、静止姿势与用力动作的技术分析·····	64
二、摆动动作的技术分析·····	68
第三节 自由体操中技巧翻腾动作的技术分析·····	85
一、滚动动作的技术分析·····	85
二、手翻动作的技术分析·····	86
三、空翻动作的技术分析·····	88
第一节 支撑跳跃动作的技术分析·····	94
一、各阶段的技术分析·····	95
二、动作分析范例·····	104
第五章 体操教学·····	105
第一节 教学原则在体操教学中的运用·····	107
一、自觉性、积极性原则的运用·····	107
二、直观性原则的运用·····	108
三、循序渐进原则的运用·····	109
四、从实际出发原则的运用·····	108
五、巩固提高原则的运用·····	110

第三节二体操动作的教学过程	111
一、初步掌握动作阶段	112
二、掌握动作阶段	112
三、巩固地掌握动作阶段	113
第三节 体操动作的教学方法	113
一、直观法与语言法	114
二、完整法与分解法	116
三、练习法	117
四、游戏法与比赛法	120
五、保护与帮助法	120
第四节 中学体操教学	121
一、科学地选择和安排体操教学内容	122
二、严密课堂组织教学	123
三、正确地运用教学方法	124
四、加强安全教育, 预防伤害事故	125
第五节 体操课中的音乐	125
一、音乐在体操课中的作用及任务	125
二、音乐在体操课中的运用	126
第六章 体操训练	146
第一节 体操运动员的选材	146
一、选材的条件	146
二、选材的方法	147
三、选材时应注意的问题	148
第二节 训练原则在体操训练中的运用	148
一、全面训练与专项训练相结合原则的运用	148
二、不间断性原则的运用	149
三、周期性原则的运用	149
四、合理安排运动员负荷原则的运用	150
五、区别对待原则的运用	150
六、直观性原则的运用	151

第三节 体操训练计划	151
一、多年系统训练计划	152
二、年度训练计划	153
三、阶段训练计划	154
四、周训练计划	154
五、课时训练计划	1555
六、个人训练计划和运动员日记	155
七、制订训练计划应注意的问题	155
第四节 体操技术训练	156
一、加强基础训练	156
二、各项基本技术训练的要求	157
第五节 体操运动员身体素质的训练	160
一、一般身体素质训练	160
二、一般身体素质训练应注意的几个问题	163
三、专项身体素质练习	163
第六节 体操运动员的心理训练	171
一、心理训练的内容	171
二、心理训练的方法及运用时应注意的问题	173
第七节 中学体操训练	174
一、目的任务	174
二、选材	174
三、训练计划	175
四、训练的依据	175
五、专项素质训练	176
六、技术训练	176
第七章 体操竞赛的组织与裁判	180
第一节 竞技体操竞赛的组织与裁判	180
一、体操竞赛的组织工作	181
二、体操竞赛的进行	188
三、体操竞赛的裁判工作	189

第二节 基本体操竞赛的组织与裁判	208
一、组织准备工作	208
二、各项比赛的进行与裁判	209
第三节 技巧运动竞赛的裁判	216
一、技巧运动比赛的一般规定	216
二、技巧运动比赛的裁判	217
三、技巧运动比赛的编排	219
第八章 体操科学研究的方法	222
第一节 概述	222
一、体操科学研究的意义	222
二、体操科学研究的内容	222
第二节 体操科学研究的基本方法和步骤	223
一、体操研究的基本方法	223
二、体操研究的步骤	230
第九章 队列队形	233
第一节 概述	233
一、队列队形练习的意义	233
二、队列队形练习的分类	233
三、队列队形练习的基本术语	234
第二节 队列队形练习的方法	235
一、队列练习	235
二、队形练习	243
第三节 队列队形的教学	248
一、口令及其下达	249
二、正确运用教学方法	250
三、合理选择和利用场地	250
四、队列队形教学要求	252
第十章 徒手体操	254
第一节 概述	254

一、徒手体操的特点和作用	254
二、徒手体操的内容	255
三、影响动作效果的因素	257
第二节 徒手体操练习方法	259
一、单人练习	259
二、双人练习	279
第三节 徒手体操成套动作编写原则	282
一、根据锻炼目的和任务选编内容	282
二、针对不同对象的实际情况编制动作	283
三、符合全面锻炼身体和运动学规律的要求	284
四、创造性的更新动作	284
第四节 徒手体操的教学	285
一、加强教育, 从严要求	285
二、合理组织做操队形	285
三、正确运用教法	285
第十一章 器械体操	289
第一节 单杠练习	289
一、静止姿势与用力作用	289
二、摆动动作	291
第二节 双杠练习	327
一、静止姿势与用力动作	328
二、摆动动作	336
第三节 吊环	369
一、静止姿势与用力动作	370
二、摆动动作	375
第四节 鞍马	386
一、挥摆动作	386
二、摆越动作	387
三、交叉动作	392

四、全旋动作	394
五、移位动作	400
第五节 高低杠	404
一、大摆动动作	405
二、摆腿动作	410
三、屈伸作	411
四、回环动作	416
第六节 平衡木	419
一、上法动作	419
二、木上动作	423
三、下法动作	436
第十二章 跳跃	441
第一节 一般跳跃动作	441
一、弹跳板	441
二、跳上、跳下	445
第二节 支撑跳跃动作	450
一、侧向腾越	450
二、正向腾越	455
三、手翻腾越	464
第十三章 轻器械、专门器械和实用性体操	469
第一节 轻器械体操	469
一、体操棍(棒)练习	469
二、实心球练习	476
三、跳绳练习	482
四、木哑铃练习	484
第二节 专门器械体操	485
第三节 实用性体操	487
一、爬绳(竿)练习	487
二、荡绳练习	489

三、搬运同伴练习	490
第十四章 技巧运动	492
第一节 静止姿势与用力动作	493
一、倒立	493
二、平衡	496
第二节 动力性动作	497
一、滚动与滚翻	497
二、手翻与半手翻	506
三、空翻	519
四、摆腿与其他	529
第三节 双人与团体动作	530
一、握法	530
二、双人动作	530
三、团体动作	534
第十五章 团体操	538
第一节 团体操的创编	539
一、创编原则	539
二、确定主题与选择题材	540
三、选择表现形式与副定表演结构	540
四、创编动作、队形、图案与艺术装饰的设计	542
五、详细制定文字方案和绘图	547
第二节 团体操的训练	547
一、训练计划的制订	547
二、表演人员的选择与组织	548
三、基本训练	548
四、表演动作训练	549
五、场地布置	550
第十六章 体操场、馆与器材	553
第一节 对体操场、馆的一般要求	553

一、对体操场的要求	553
二、对体操馆的要求	554
三、布置场地的要求	554
第二节 器械的规格与安装方法	555
一、标准器械的规格与安装方法	555
二、简易体操器材的制作和安装方法	560
第三节 体操场、馆与器材设备的管理和保养	568
一、场、馆与器材设备的管理和保养	568
二、器材设备的管理与保养	568

绪 言

现代体操是经过人类长期的社会生活实践并在科学技术、社会生产力不断发展的基础上创造和发展起来的。它是以徒手、持轻器械或在器械上完成的各种身体练习，并具有一定艺术性的体育项目。在我国体育运动中，体操运动是重点开展的一个项目，也是学校体育的主要内容。近年来，随着我国体育事业的蓬勃发展，体操作为一种体育手段，在增强人民体质，建设社会主义精神文明，以及在国内、外体操竞赛活动中，越来越显示出它的重要地位和作用。

一、体操的内容

现代体操的内容十分丰富，练习的方式多种多样，主要表现在完成动作的方法、做动作的形式、对人体的作用及表现的形态不同上。

（一）队列队形练习

队列队形练习包括队列动作和体操队形变换等内容。队列队形练习在体育教学中具有特殊重要的意义，其作用不仅在于对学生进行基本操作训练，使之动作准确、反应迅速、姿态优美，还是向学生进行集体行动的优良作风和高度组织性、纪律性教育的良好手段。

（二）徒手体操

徒手体操是简单易做的徒手练习，包括身体各个部位、各种不同的单个动作和成套动作。内容多样、形式简便，宜于普及和推广，适合广大群众开展的一项体操活动。由于对提高人体的

能和培养身体正确姿势都具有良好的作用，各级学校都将体操列为体育教学的重要内容。

（三）轻器械体操

轻器械体操是在徒手体操的基础上，手持各种轻器械进行的体操练习。一般有体操棍、实心球、跳绳、木哑铃和沙袋等。它们各有自身的特点，对锻炼身体的作用也各有不同。如跳绳练习，主要是作为增强腿部力量、发展弹跳力和灵巧性的有效手段，为广大青少年儿童所喜爱，适合于在各级学校广泛开展。在运用轻器械体操练习时，应充分利用各种器械的特点，以达到锻炼身体的目的。

（四）器械体操

器械体操通常是指利用双杠、单杠、高低杠、平衡木、吊环、鞍马等体操器械所进行的各种不同难度的练习。那些易被广大群众所接受的较简单的基础动作，能有效地增强人体的各项素质，提高身体各器官的功能，促进人体正常发育，以及提高中枢神经系统的灵敏性与控制能力。

器械体操也是组成现代竞技体操的主要内容。由于进行器械项目，如双杠、单杠等动作练习时，身体往往处在一个特定的位置和条件下，而且又是生活中不常遇到的动作。所以，对培养人的勇敢、顽强、果断和克服困难等意志品质，有其特殊的价值。

（五）技巧运动

这项运动近年来发展很快，已成为国际上单独的竞赛项目。包括有男、女单人，男、女双人，混合双人，女子三人，男子四人。技巧运动设备比较简单，便于普及。其内容有滚动、滚翻、手翻、空翻、倒立以及“桥”、平衡和各种不同形式的“叠罗汉”等动作。技巧动作简单易做，“叠罗汉”的造型等都能激发青少年学习的兴趣。对培养灵巧、协调，以及训练前庭分析器，都有良好的作用。

(六) 跳跃

跳跃包括一般跳跃和支撑跳跃。一般跳跃动作，在中、小学体育教学中，占有一定的位置。跳跃动作，可以增强弹跳力和发展协调性，对心血管系统和呼吸系统都有良好的影响，也是培养勇敢、果断和克服困难等品质的很好方法。

(七) 自由体操

自由体操是竞技体操项目之一。它是由徒手体操、技巧的翻腾、舞蹈、各种转体、跳跃、平衡等动作组编而成，并具有一定的艺术性。自由体操练习能发展协调能力，提高内脏器官的功能，培养正确身体姿势和动作节奏感。

(八) 艺术体操

艺术体操是女子特有的、符合女子生理心理特点的、艺术性较强的体操项目，近年来得到了迅速发展。内容包括有走、跑、跳、转体、波浪动作、舞蹈动作、徒手体操、持轻器械(带、绳、圈、球、棒等)体操等动作，并有音乐伴奏。它对增强体质、发展女子柔韧、灵巧、协调等的身体素质和健美的体态等方面，具有重要的作用，同时对培养高尚的情操、艺术修养和表现能力、动作节奏感，也是一种较好的手段。

(九) 实用性体操

实用性体操多数动作与人们的日常生活、劳动，以及军事训练动作有关。如走、跑、跳跃、投掷、悬垂、支撑、攀登爬越、搬运重物等。掌握这些动作，不仅可以改善和提高人们在生活、生产和军事活动中的基本活动能力，并且可以锻炼身体、增强体质，也是培养学生掌握实际技能的重要手段。

(十) 团体操

团体操是一种群众性的体操表演项目，根据表演任务，规模可大可小，人数可多可少。通过各种队列队形的变换，配以舞蹈、