

体 操

田福 主编



高等教育出版社

体 操

田赐福	主编	张雄安	副主编
田赐福	唐荫民	李文慧	合编
	张雄安	宁重君	

高等教育出版社

内 容 提 要

本书第一篇理论知识篇,重点阐述体操术语、体操的保护与帮助、体操动作的技术分析、体操动作的教学方法和体操比赛的一般知识。第二篇练习内容篇,重点阐述队列队形练习、徒手体操、轻器械体操和爬绳、健美体操、艺术体操和技巧、双杠、单杠、跳跃动作的技术教学。第三篇组织实施篇,重点阐述中学体育课的体操教学、中学体操课外活动和中学体操练习的安全保证。

本书为中学在职体育教师进修高等师范专科体育专业教材,也可作为高等师范专科学校体育专业教材,并供中等师范学校体育班教学参考。

田 蜀 祁

高等教育出版社出版
新华书店北京发行所发行
二二〇七工厂印装

开本 850×1168 1/32 印张 11 字数 280 000

1989年4月第1版 1989年4月第1次印刷

印数0001—5 200

ISBN 7-04-002012-2/G·116

定价 2.96 元

编写说明

为推动成人教育的发展，更好地适应中学体育教师进修和提高自己的需要，参照国家教委1984年4月颁布的中学体育教师进修高等师范专科体操教学大纲，在总结体育师资培训经验的基础上，我们编写了这本具有大专师资培训性质的体操教材。

根据在职中学体育教师的特点，为了符合函授、函授、自学和卫星电视教育等多种形式进修的要求，本书的体系和内容主要反映了中学体操教学的实际需要和当前学校体育的发展。在编写过程中，对整体结构和内容的选择上都有一些新的变动和改进，增加了体操基础理论知识，突出了教学因素，强调了教学能力的培养。内容丰富，通俗、具体和细致。

全书共分3篇15章。第一篇为“理论知识篇”从第1—6章，主要内容有体操概论、术语、保护与帮助、体操动作的技术分析、体操教学方法和体操比赛的一般常识。第二篇为“练习内容篇”从第7—12章，主要内容有队列队形练习、徒手体操、轻器械体操和爬绳、徒手健美操、艺术体操和技巧、双杠、单杠、跳跃等技术和教法。第三篇为“组织实施篇”，从第13—15章，主要内容有中学体育课的体操教学、中学体操课外活动和中学体操练习的安全保证等组织方法和实施手段。

参加本书编写的有：唐荫民撰写第1、3、4章和双杠（北京体育师范学院），张雄安撰写第2、7、8、9、15章和单杠、跳跃（北京教育学院），田赐福撰写第5章（北京体育学院），宁重君撰写第6、11、13、14章和技巧（北京101中学），李文慧撰写第10章（北京体育学院）。全书由田赐福任主编，张雄安任副主编。插图由北京体育学院李树林绘制。

本书经公有才（北京体育师范学院）、李德孝（河北师范大学）、柳光植（东北师范大学）和滕镠民（上海教育学院）等审订。

在编写过程中，曾参阅并引用了兄弟院校的有关教材和资料，在此深表谢意。

本书是我国建国以来为适应师资培训需要第一次编写的，虽然认真总结了多年的教学经验和收集丰富的科研资料，力求实现“成人、自学、函授和卫星教育”的需要，但终因编者水平有限，经验不足，缺点和错误之处恳请读者批评指正。

编 者

1988年6月

目 录

第一篇 理论知识篇

第一章 体操概论	(1)
第一节 体操的地位和作用	(2)
一、体操在我国体育运动中的地位和作用.....	(2)
二、体操在中学体育教育中的地位和作用.....	(2)
第二节 体操的内容和分类	(5)
一、体操的内容	(5)
二、体操的分类	(7)
第三节 体操的特点	(9)
一、内容丰富、形式多样、易于普及	(9)
二、全面地、有重点地锻炼身体	(10)
三、在教学训练中广泛运用保护与帮助.....	(10)
四、具有一定的艺术性.....	(10)
五、具有不断创新性	(10)
第四节 体操的发展概况	(11)
一、我国体操发展简况.....	(11)
二、国际体操发展简况.....	(14)
第二章 体操术语	(18)
第一节 体操基本术语	(19)
一、人与器械关系的术语.....	(19)
二、身体基本姿势术语.....	(23)
第二节 体操动作术语	(26)
一、动作方向术语	(26)

二、动作相互关系术语	(27)
三、徒手动作术语	(28)
四、器械体操和技巧动作术语	(32)
第三节 体操动作名称术语的构成与记写	(37)
一、构成体操动作名称术语的几个主要因素	(37)
二、记写和运用体操动作名称术语的几点要求	(38)
三、体操动作名称术语的记写方法	(40)
第三章 体操的保护与帮助	(42)
第一节 保护与帮助的基本方法	(43)
一、保护	(43)
二、帮助	(44)
第二节 保护与帮助的运用	(45)
一、选择合理的位置与时机	(45)
二、熟练保护与帮助的方法	(46)
三、处理好保护、帮助与独立完成动作的关系	(47)
第四章 体操动作的技术分析	(48)
第一节 影响人体运动的各种力	(48)
一、内力	(48)
二、外力	(49)
三、常用的力学原理	(51)
第二节 各类动作的技术分析	(54)
一、静止平衡动作	(55)
二、慢用力动作	(55)
三、摆动动作	(57)
四、回环动作	(60)
五、起跳(推手)动作	(61)
第五章 体操动作的教学方法	(63)
第一节 中学体操动作教学的目的与条件	(63)
一、教学目的	(63)

二、教学条件	(64)
第二节 体操动作教学的阶段性特征	(66)
一、初步建立动作概念阶段	(66)
二、改进和提高动作质量阶段	(69)
三、巩固和完善动作技能阶段	(71)
第三节 体操动作教学方法	(73)
一、讲解法	(73)
二、示范法	(74)
三、完整练习法	(75)
四、分解练习法	(76)
五、保护与帮助法	(76)
六、感知法	(77)
七、游戏法	(78)
第六章 体操比赛的一般知识	(81)
第一节 体操比赛的种类和一般常识	(81)
一、体操比赛的种类	(81)
二、体操比赛裁判的一般常识	(82)
第二节 体操比赛的组织与进行	(86)
一、体操比赛的组	(86)
二、体操比赛的进行	(90)

第二篇 练习内容篇

第七章 队列队形练习	(93)
第一节 队列队形练习的基本知识	(94)
一、队列队形练习的基本术语	(94)
二、队列练习内容	(95)
三、队形练习内容	(96)
四、队列队形练习的口令	(97)
第二节 队列动作	(99)

一、原地队列动作	(99)
二、行进间队列动作	(105)
第三节 队形练习	(112)
一、图形行进	(112)
二、队形变换	(115)
三、散开和靠拢	(118)
第八章 徒手体操	(120)
第一节 徒手体操概述	(120)
一、徒手体操特点	(120)
二、徒手体操在学校体育中的作用	(120)
三、徒手体操的内容	(121)
第二节 影响动作效果的要素	(124)
一、身体姿势	(124)
二、动作方向	(125)
三、动作幅度	(125)
四、动作路线	(125)
五、动作频率	(126)
六、动作速度	(126)
七、动作节奏	(126)
第三节 徒手体操的编排	(127)
一、编排原则	(127)
二、编操的步骤	(128)
第四节 徒手体操的记写方法	(130)
一、术语记写法	(130)
二、单线图记写常识和方法	(132)
第五节 徒手体操组织教学	(140)
一、提高练习兴趣	(140)
二、正确运用示范和讲解	(140)
三、口令的运用	(141)

四、纠正徒手体操动作的错误	(143)
五、组织徒手体操练习队形	(143)
第九章 轻器械体操和爬绳	(145)
第一节 轻器械体操	(145)
一、轻器械体操练习内容和方法	(146)
二、轻器械体操教学注意事项	(153)
第二节 爬绳(竿)	(155)
一、爬垂直绳(竿)	(155)
二、爬斜绳	(157)
三、爬横绳	(157)
四、荡绳	(158)
第十章 健美体操	(160)
第一节 健美体操的特点	(161)
一、具有较强的健美性	(161)
二、强调动作节奏	(161)
三、动作变化多,练习强度大	(162)
四、音乐节奏鲜明而激奋	(162)
第二节 徒手健美体操编排的结构特征	(163)
一、徒手健美体操动作	(163)
二、健美体操的音乐	(164)
三、成套健美体操的结构	(165)
四、青年韵律操	(166)
第三节 健美体操的教学方法	(193)
一、课前准备	(194)
二、各节操的教法运用	(194)
三、整套动作的教法	(196)
第十一章 艺术体操	(198)
第一节 艺术体操的内容和分类	(198)
一、艺术体操的内容	(198)

二、艺术体操的分类	(200)
第二节 艺术体操的基本技术	(200)
一、徒手练习	(200)
二、轻器械练习	(214)
第三节 艺术体操的教学方法	(221)
一、选择教材	(221)
二、教学方法	(221)
三、教学注意事项	(225)
第十二章 技巧、双杠、单杠、跳跃动作的技术教学	(227)
第一节 技巧	(227)
一、滚动、滚翻	(227)
二、手翻	(236)
三、倒立	(238)
四、平衡	(241)
五、跳跃	(242)
六、成套动作	(244)
第二节 双杠	(246)
一、静止姿势和用力动作	(247)
二、摆动	(252)
三、上法	(256)
四、下法	(259)
五、成套动作	(263)
第三节 单杠	(266)
一、悬垂及其变化	(267)
二、上法	(270)
三、摆越及转体	(276)
四、回环	(279)
五、下法	(282)

六、成套动作	(287)
第四节 跳跃	(291)
一、一般跳跃	(291)
二、支撑跳跃的基本技术	(295)
三、支撑跳跃动作	(304)

第三篇 组织实施篇

第十三章 中学体育课的体操教学	(311)
第一节 教材内容的安排	(312)
一、体操四项内容的安排	(312)
二、体操四项内容与其他教材的安排	(314)
三、各项教材内容的选择与搭配应注意的问题	(315)
第二节 体操课的教学组织	(316)
一、注重队列和徒手操在组织教学中的作用	(317)
二、妥善安排和使用场地器材	(318)
三、队形的安排和队伍的调动	(320)
第十四章 中学体操课外活动	(322)
第一节 课间操与课外活动	(323)
一、课间课	(323)
二、课外体育活动的体操练习内容和组织形式	(325)
第二节 中学体操队的训练	(327)
一、选材	(327)
二、制订训练计划	(329)
三、训练计划的实施	(331)
第十五章 中学体操练习的安全保证	(333)
第一节 影响体操练习安全的主要因素	(333)
一、中学体操练习安全进行的意义	(333)
二、影响体操安全练习的主要因素	(334)
第二节 安全保证的措施	(335)

一、 加强思想教育，自觉遵守纪律	(335)
二、 遵循教学原则，合理安排运动负荷	(336)
三、 充分做好准备活动	(336)
四、 加强保护与帮助	(337)
五、 加强医务监督	(338)
六、 注意场地器材设施的合理布局和使用	(338)
主要参考书目	(340)

第一篇 理论知识篇

第一章 体操概论

内容提要

本章主要阐明体操的概念、体操在我国体育运动和学校体育中的地位和作用，重点讲述了体操的内容、分类和特点，简略地介绍了体操的发生和发展概况。

体操是根据人体解剖、生理特征，通过徒手、手持轻器械和在器械上进行各种身体操练，完成各种类型和不同难度的、具有一定艺术性的单个动作或成套动作，借以实现体育任务的一种手段。

“体操”(gymnastics)一词来自希腊文《gymnos》(即赤身，后演化为赤身锻炼)。在古代，人们把一切身体操练统称为体操。随着体育运动的不断发展，至20世纪初才从原来体育的总概念中派生出真正反映体操本质属性的概念。

第一节 体操的地位和作用

一、体操在我国体育运动中的地位和作用

我国的体育运动是对人民进行社会主义、爱国主义教育的重要组成部分，是为社会主义现代化建设培养合格人才的重要手段之一。

在我国现有的体育手段中，体操在我国体育运动中占有重要的地位，它不仅是一项开展较普及的体育活动，也是我国重点发展的运动项目，在各级体育院校的课程设置中，体操是一门主要课程。

由于体操练习简单易行，手段多样，有较大的选择性，对全面而有效地发展身体素质、增强各器官的功能，尤其对提高中枢神经系统的灵活性，促进身体均衡而协调地发展，以及塑造健美的体型具有特殊的作用，对增强体质，延长寿命也起着积极的作用。

二、体操在中学体育教育中的地位和作用

体操是中学体育教学的基础项目。在科学技术高度发展的今天，社会各个领域都日益要求能科学地运用体操来促进健康，增强体质。由于体操是以徒手、持轻器械和在器械上完成各种不同难度的动作，且有一定艺术性的运动项目，因此，中学生通过体操练习，培养良好的身体体形、一丝不苟的严谨工作态度、严密的组织纪律性和团结互助的精神，以及勇敢、顽强、果断和克服困难的意志品质。体操对中学生的健康成长有重要作用，是培养学生在德、智、体、美和劳动教育全面发展中的重要体育手段。

（一）进行“四有”教育，培养社会主义一代新人

体操素有严格的练习程序和严密的教学体系，从教育学观点

出发，这一体系对使学生成为有理想、有道德、有文化和守纪律的一代新人，使之树立为振兴中华而刻苦学习的远大理想。体操教学是完成学校总体教育任务的重要手段之一，通过各种形式的练习使学生在德、智、体、美诸方面都得到全面的锻炼和发展，为社会主义现代化建设奠定思想、智力和体力的基础。

由于体操器械多、动作变化各异，对学生的思想、意志品质要求较高。因此，长期从事体操练习，对培养学生爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱护公共财物，珍惜时间、刻苦锻炼，不畏困难，养成集中精力，勤奋学习和勇敢、顽强、果断、刚毅不拔等意志品质有重要作用。而且通过同学之间的保护帮助，彼此观察分析动作和互相纠正错误，培养团结友爱和互相帮助的集体主义精神。此外，通过各种形式的体操练习还可以起到陶冶情操，丰富精神生活，充实思想，提高文化修养和发展智力的作用。

总之，要根据教学、训练阶段的不同，结合中学生的思想实际，教师要做到既教书又育人，为社会主义祖国培养更多的合格人才。

（二）促进学生身心健康发展，全面提高民族素质

中学生正处在长身体、长知识的时期。体操对于促进学生的正常生长发育和提高健康水平，使他们有充沛的精力进行学习等方面具有积极作用和意义。

在中学阶段，应向学生介绍多种形式的体操练习，无论是徒手体操、器械体操，还是优美柔和的艺术体操都是学生喜爱的项目。在中学的紧张学习过程中，正确而有组织地针对不同年龄、性别的学生进行体操教学，对于学生的正常生长发育以及全面素质的发展具有特殊意义。中学属于基础教育，它不仅为高一级学校输送体魄健壮合格的大学生，更多地是培养优秀的劳动后备军。无论从当前学生的实际情况出发，还是从社会的需求着眼，都必须重视中学生德、智、体、美和劳动教育的全面发展。而体

操在体育和美育教育中占有重要的地位。

总之，中学体育教育中的体操，是通过各种不同形式的手段达到提高学生的基本活动能力，全面发展身体素质，促进学生的生长、发育，从而达到有效的增强全民族体质的目的。

（三）改善人体各器官、系统的功能

在教学中合理地选择体操练习，对学生的机体内部会引起许多良好的变化。

在从事体操练习时，为了增加各运动器官的营养，此时心脏必须排出大量的血液，从而加速和加强了心脏自身的收缩，就发展了心肌组织，增强了心脏的功能。同时，也改善了心脏血液的回流，促进血液循环。

对于那些经常处于坐姿而紧张学习的学生，经常参加体操锻炼，无疑会改善肌肉收缩与放松以及深呼吸互相交替进行的功能。

在从事体操练习时，大量的血液流向进行工作的肌肉群，而肌肉组织又会从这些血液中吸取营养，使肌肉发达、力量增加，对于增加关节的灵活性和加固各关节也有积极的作用。因此，坚持体操锻炼可使学生获得匀称的体形，增加柔韧性，使皮下肌肉发达，并形成正确的、健美的姿势。

从事体操练习，可以加强呼吸和血液循环系统、加速和提高人体各器官、系统组织的新陈代谢作用，因而也就加强了人体呼吸、分解和排泄的过程，人体各器官活动的加强，必然导致其本身的功能改变。对于减肥和提高身体素质，以及改进体弱者的健康状况都有积极的作用。

体操练习的动作，即使是最简单、最基本的动作，对肌肉协调而有顺序地工作都有一定的要求，随着动作难度的增加，对身体的协调性要求也将进一步提高。

随着现代科学技术的高度发展，许多经济发达的国家进一步认识到，体操在现代体育教育中可以起到培养和塑造人体工程的