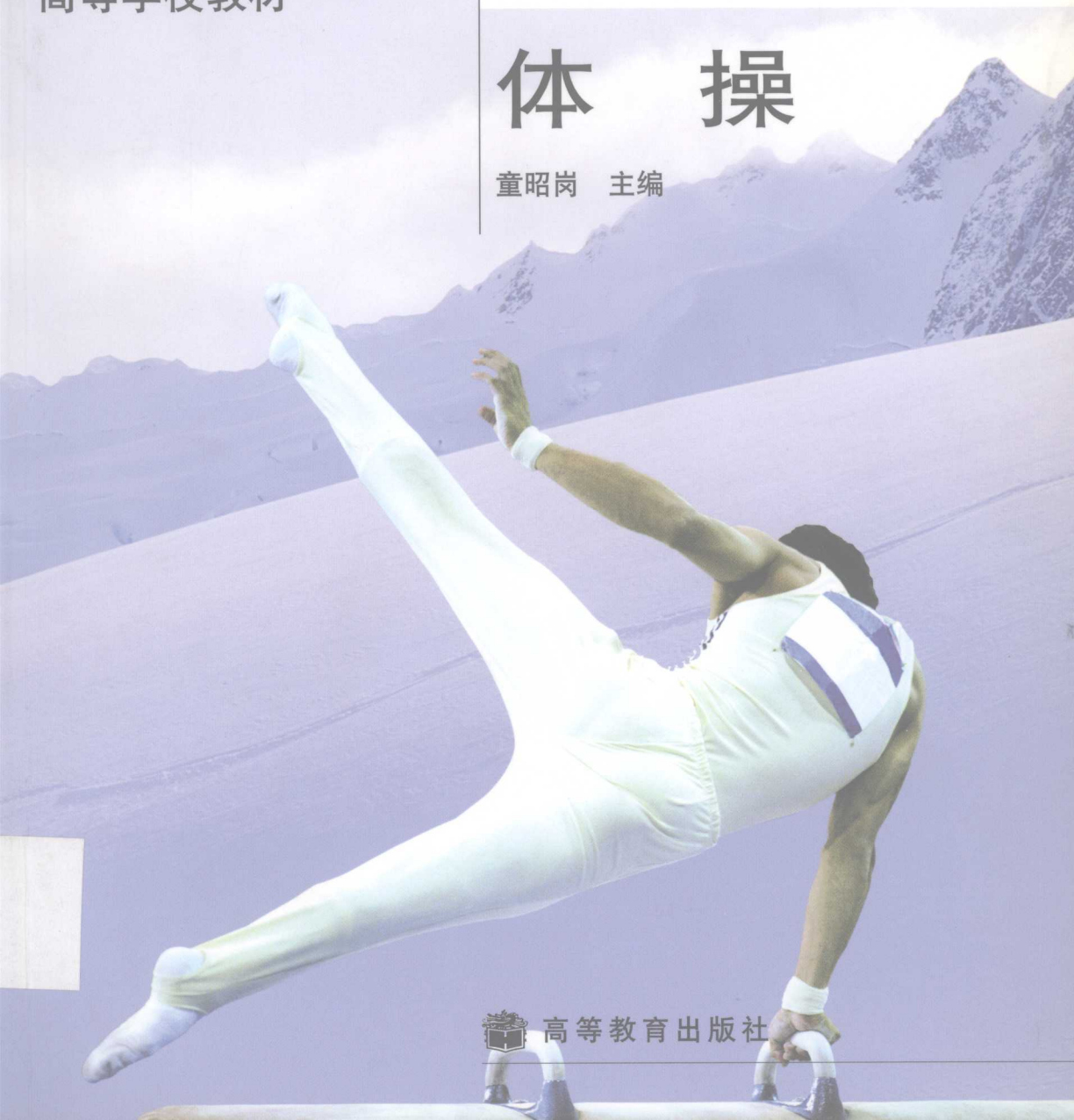


SPORTS

普通高等学校体育教育专业主干课系列教材之一
全国普通高等学校体育教学指导委员会审定
高等学校教材

体 操

童昭岗 主编



高等教育出版社

普通高等学校体育教育专业主干课系列教材之
全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

体 操

童昭岗 主编



高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体操/童昭岗主编. —北京:高等教育出版社,
2005.7

ISBN 7-04-016964-9

I. 体... II. 童... III. 体操-高等学校-教材
IV. G83

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 063453 号

策划编辑 尤超英 责任编辑 傅雪林
封面设计 刘晓翔 责任印制 韩 刚

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>

经 销 北京蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 高等教育出版社印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 19.5
字 数 350 000

版 次 2005 年 7 月第 1 版
印 次 2005 年 7 月第 1 次印刷
定 价 24.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 16964-00

编写说明

本教材是根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》精神和《普通高等学校体育教育本科专业体操类课程教学指导纲要》的要求编写的，是普通高等学校体育教育本科专业主干课程教材，同时也是一本适用于其他体育专业和本、专科函授或成人教育的教材。

本教材是在教育部全国高等学校体育教学指导委员会的领导下，由12所高校的16位专家编写而成。在编写的过程中，编写组成员认真学习和讨论了相关文件，吸取了基础教育改革的成果和体操研究的新进展。在总结了几十年来教材编写变革的基础上，教材突出了对人的培养的指导思想，加强了教材类别的构建，以促使学生体操知识、理论、技术和能力的合理整合。

本教材由扬州大学童昭岗担任主编，湖南师范大学李艳翎、福建师范大学陈俊钦、苏州大学汪康乐担任副主编，参加编写的人员有（以姓氏笔画为序）：史益平、左新荣、李佐惠、吴晓红、张繁、张涵劲、张培刚、范国梁、郑春梅、荆光辉、徐华、谭长青等，分别来自（排名不分先后）：扬州大学、湖南师范大学、福建师范大学、苏州大学、河北师范大学、安徽师范大学、南京体育学院、北京师范大学、华南师范大学、吉林体育学院、山西大学、湖南怀化学院等。

本教材在编写过程中得到了扬州大学、湖南师范大学和湖南怀化学院领导的支持，并得到教育部季克异处长、福建师范大学副校长黄汉升教授和高等教育出版社体育分社尤超英社长等专家的指导，在此深表谢意。由于编写人员水平有限，不足之处在所难免，敬请各位专家学者和广大读者指正。

编委会
2005年6月

目 录

理 论 篇

第一章 体操概述	2
第一节 体操的概念	2
第二节 体操的内容	4
第三节 体操的分类	6
第四节 体操的特点和课程教材内容类别的设定	9
第五节 体操发展概况	11
第二章 体操教学	19
第一节 体操教学的特点	19
第二节 体操教学的原则	21
第三节 体操教学的方法	23
第四节 体操教学设计	34
第三章 体操健身指导	43
第一节 体操健身概述	43
第二节 体操的健身价值	46
第三节 体操的健身原则	55
第四节 体操健身方案	57
第四章 体操术语	62
第一节 体操术语的类型	62
第二节 体操基本术语	64
第三节 器械体操和技巧动作术语	66
第四节 队列队形和徒手体操动作术语	68
第五节 体操动作术语的运用	70

第五章 保护与帮助	76
第一节 保护与帮助的意义	76
第二节 保护与帮助的分类与方法	77
第三节 保护与帮助的运用	80
第四节 对保护与帮助者的要求	83
第五节 体操运动损伤的预防	84
第六章 体操比赛的组织与欣赏	88
第一节 体操比赛的组织	88
第二节 体操教学比赛	90
第三节 体操比赛常识	97
第四节 竞技体操比赛的欣赏	101
第七章 徒手体操和轻器械体操的创编	110
第一节 创编原则	110
第二节 创编要素	112
第三节 影响动作效果的因素	114
第四节 创编步骤	115
第五节 创编动作的方法	117
第六节 广播体操中的典型创编范例	118

实 践 篇

第八章 基础类体操	122
第一节 队列队形练习	122
第二节 徒手体操	136
第三节 轻器械体操	170
第四节 体操身体素质练习	193
第九章 实用类体操	205
第一节 实用类体操的内容	205
第二节 实用类体操练习的注意事项	221



第十章 技术类体操	224
第一节 技巧	224
第二节 跳跃	239
第三节 双杠	257
第四节 单杠	273
附录：体操器械的式样和规格	290



理 论 篇

第一章 体操概述

内容提要:

本章主要介绍体操的概念、内容、特点、分类、世界体操和我国体操的发展简史。阐述了体操在学校体育中的作用及其意义。

教学目标:

1. 掌握体操的概念、内容、特点和分类。
2. 了解世界体操发展史和我国体操的发展历程。

体操一词来源于古希腊语 *Gymnasitike* (意为裸体, 古希腊人崇尚裸体运动), 古希腊人将走、跑、跳、攀登、爬越、舞蹈、军事游戏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。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。

第一节 体操的概念

随着社会的不断发展, 体操的内涵在不断的变化, 其特征表现为越来越两极分化, 一类沿着竞技体操的方向发展, 另一类朝着以增强体质发展能力为目的的各种非竞技性体操的方向发展。

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。体操是我国高等学校体育教育专业中的主干课程之一, 是各级各类学校体育教育的重要内容。同时,

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，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，是我国奥运争光计划的优势项目。

第二，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。

由于历史的原因，我国体育院校体育教育专业体操课程的设置，较长时间沿袭了前苏联课程体系设置的模式，教学大纲和教材内容的安排基本上按照学科体系的规律，曾以等级运动员的规定动作为主，教材内容偏深、偏难，明显脱离了教学对象的实际。然而，这一层面的体操在学校教育中具有独特的价值，尤其是体操动作中的身体倒置、变化形式繁多、艺术表现力强的特点以及现实生活中自我保护能力的培养等方面是其他学校体育教学内容无法替代的。目前，体操课程改革正朝着时代发展的方向，正在从教育、文化、健身等多元层面确立体操在学校教育中的地位，更加强调生活化、实用化。这就要求学校体操教学的内容突破传统意义上的以竞技体操为主的内容体系，使新的教学内容体系重新回归到适合学生实际情况和实现体操教学目标的层面上来。

第三，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。



第二节 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

队列队形练习分为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。准确地指挥队列队形也是体育教师必备的专业技能。

二、徒手体操

徒手体操是根据人体各部位的特点,由举、踢、摆、振、蹲、转体、绕环、屈伸、跳跃等一系列徒手动作,以不同的方向、路线、幅度、频率和节奏,按照一定的编排所组成的身体练习,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,易于普及,具有广泛的群众性,如广播体操和生产操等。坚持做徒手机体操,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、加速新陈代谢、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、沙袋等轻器械所进行的身体练习。在练习中，可以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。

四、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，也是各项器械体操的基本练习和其他项目的辅助练习内容。

五、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。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。

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。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。

七、实用类体操

实用类体操包括攀登、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，也是现代拓展练习的基础内容。



八、自由体操

自由体操主要由徒手体操,技巧的翻腾、跳跃、平衡及力量性动作组成。女子自由体操还包括波浪和舞蹈等动作,并有音乐伴奏。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体锻炼项目。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,有效地锻炼前庭分析器的功能,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。

第三节 体操的分类

体操有着丰富的内涵,按照逻辑学的原理和体操项目的特征与规律进行



体操分类,对发展体操理论、指导体操实践具有现实意义。18 世纪末,最早提出体操分类的是近代体育的倡导者、德国体育的先驱——古兹穆茨。此后,各国大都在此基础上结合自己国家的特点对体操进行分类。依据不同的属性和标准可以进行不同的分类,目前体操的分类主要有以下两种:

一是根据练习形式的不同,可以将体操分为徒手体操、轻器械体操、器械体操及专门器械体操 3 类。

二是根据体操的目的与任务,可以将体操分为基本体操、竞技性体操和表演性体操 3 大类。

一、基本体操

以增强体质、促进身体全面发展、培养人体基本活动能力及提高基本运动技能为目的的体操练习都属于基本体操的范畴。基本体操包括队列队形、徒手体操、轻器械体操、器械体操的简易练习、专门器械体操和生活技能体操等,是各级各类学校体操教学内容的重要组成部分。

二、竞技性体操

竞技性体操是指所有以争取竞赛胜利为目的的体操,包括竞技体操、健美操、蹦床、艺术体操和技巧等。这些内容的教材化,将使学校体操课程的教学内容丰富多彩。

(一) 竞技体操

竞技体操是国际竞赛项目之一,男子有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠 6 项,女子有跳马、高低杠、平衡木和自由体操 4 项。世界大型体操赛事主要有奥运会体操比赛和世界体操锦标赛。奥运会体操比赛和世界体操锦标赛均设有以下 4 种比赛:团体和个人预赛(第 I 种比赛)、全能决赛(第 II 种比赛)、单项决赛(第 III 种比赛)和团体决赛(第 IV 种比赛)。4 种比赛均进行自选动作比赛。2005 年,国际体操联合会技术规程中增设了世界杯决赛,在非奥运会偶数年举办。

(二) 技巧

技巧是从垫上运动发展而来的,直至 20 世纪 50 年代,才成为独立的比赛项目。技巧比赛有以下 5 种形式:男双、女双、混双、女子集体(3 人)、



男子集体（4人）。5种比赛只进行自选动作的比赛。技巧比赛根据动作难度、组织编排、完成情况、总印象和完成动作的时间5个因素进行评分。大众性的技巧比赛，可从实际出发，根据参加者的实际技术水平确定项目和内容。

（三）健美操

健美操是在音乐的伴奏下，通过一系列有难度的完美动作，展示运动员连续表演复杂和高强度动作的能力。健美操必须通过所有动作、音乐的完美融合体现出创造性。它是在广泛开展的大众健美操的基础上形成的，目前大型的赛事主要是世界健美操锦标赛和世界杯健美操赛。竞赛项目有男子单人、女子单人、混双、3人（性别不限）、集体（性别不限）。1983年，由世界健美操联合会（IAF）举办了首届健美操国际比赛。健美操的发展历史只有二十几年。

（四）蹦床

1965年，国际蹦床联合会正式认可蹦床正式成为一项国际比赛项目。蹦床比赛设有3个项目，蹦床、单跳和双人小蹦床。分别进行个人和团体比赛。蹦床世界锦标赛共设男子同步、女子同步、男子个人单跳、女子个人单跳、男子个人双人小蹦床、女子个人双人小蹦床。1997年，国际奥委会决定将蹦床列入奥运会项目。在2000年悉尼奥运会上，男、女个人单跳成为奥运会正式比赛项目。大型蹦床赛事有奥运会蹦床比赛和世界蹦床锦标赛。

（五）艺术体操

艺术体操是纯女子比赛项目，1984年首次进入美国洛杉矶奥运会。国际体联艺术体操技术委员会所规定的正式比赛器械有绳、圈、球、棒、带等，每届世界艺术体操锦标赛使用的器械都有具体规定。艺术体操比赛项目分集体赛和个人赛。各项比赛均进行自选动作的比赛。艺术体操的大型赛事主要有奥运会艺术体操比赛和世界艺术体操锦标赛。

三、表演性体操

体操是一项集健、力、美于一体的运动项目，它不但具有健身强体和美育功能，还具有表演的功能，它可以和各种表演艺术联姻，出现在各种大型集会和文艺舞台上。表演性体操主要包括团体操和舞台体操。



(一) 团体操

团体操是以体操内容为主体的大型表演项目，它是国内外大型运动会开幕式必不可少的节目。团体操在我国十分盛行，无论是全国性还是地方性的大型运动会，都要准备一场精彩的团体操表演，甚至一些大型庆典活动和学校的运动会都要举行团体操表演。

(二) 舞台体操

体操表演上舞台，与文艺节目同台表演，已有相当一段历史了。20 世纪 80 年代以来，健美操、艺术体操、体育舞蹈等已成为各种文艺汇演的精彩节目，技巧和器械体操表演也开始登上舞台，为丰富舞台节目增添了色彩。表演性体操为体操发展注入新的活力。

第四节 体操的特点和课程教材内容类别的设定

一、体操的特点

体操和其他运动项目一样有着自身的特点。

(一) 具有广泛的群众性

体操的内容丰富，不同的人群可以根据年龄、性别、职业、身体条件、训练水平以及不同的设备条件，因人、因时、因地制宜，选择适合自己的项目和动作进行练习，达到增强体质、增进健康和提高运动技术水平的目的。因此，体操的内容适用于所有的人群。

(二) 能全面而有针对性地锻炼身体

体操的内容丰富，完成动作的方法灵活多样，如倒立、转体、屈伸、支撑、悬垂、滚翻和翻腾等。合理地选择锻炼项目和内容并坚持锻炼，能全面增强人体运动系统、内脏器官和神经系统的功能，促进人体的全面发展。同时，还可以有针对性地锻炼身体的某些部位或发展某种身体素质，如肩关节的灵活性、腿的柔韧性、臂部的力量等，都可以通过选用专门性的练习进行锻炼，达到锻炼身体的目的。



(三) 广泛运用保护与帮助

保护与帮助不仅是一项安全措施,而且是体操教学与训练中特有的教学手段。对一些难度较大的或技术较复杂的动作内容,采用保护与帮助,既可以预防伤害事故的发生,又能加速建立正确的动作技术概念,相互间的保护与帮助还能培养练习者团结互助的良好作风。保护与帮助也是体育教师必备的教学技能之一。

(四) 具有较强的艺术性

体操中包含很多有较强艺术性的内容。体操练习不仅要完成技术动作,还要根据技术动作完成质量和身体姿态来评定成绩。因此,在体操教学与训练中,无论是单个动作还是成套动作,都要求协调、准确、优美、舒展地完成。广播体操、健美操、女子自由体操等都是在音乐的伴奏下进行,将音乐融于动作之中,来展现动作美、形体美、音乐美、服饰美和精神风貌的美,充分体现出体操运动健、力、美的艺术魅力。

(五) 要不断创新

创新是体操的生命,没有创新就没有发展,就没有竞争力。在体操技术的发展中,许多优秀运动员的运动实践表明,运动员除了具备超群的身体和心理素质外,还必须在动作难度、连接、编排和风格等方面有所创新,才能获得比赛的胜利。同样,在徒手体操的创编中,要求根据不同的目的、任务,有创造性地选编动作,推陈出新,做到新颖而不落俗套,使徒手体操常做常新。因此,不断创新是体操运动发展的灵魂。

二、体操课程教材内容类别的设定

体操课程内容类别的设定必须依据学校体育教育和大众健身体操的需要,并根据体操自身的特点,在学校教育中能较好地贯彻“健康第一、以人为本”的指导思想,充分体现体操的价值,重在发挥其教育、健身、提高学生生活技能,充分为人的发展服务等功效。据此,体操课程教材内容可设定为以下3类:

基础类体操:内容有队列队形、徒手体操、轻器械体操等,该类内容是进一步学习体操的基础。

实用类体操:内容有攀登、爬越、搬运、撑杆爬墙等,该内容重在体现

