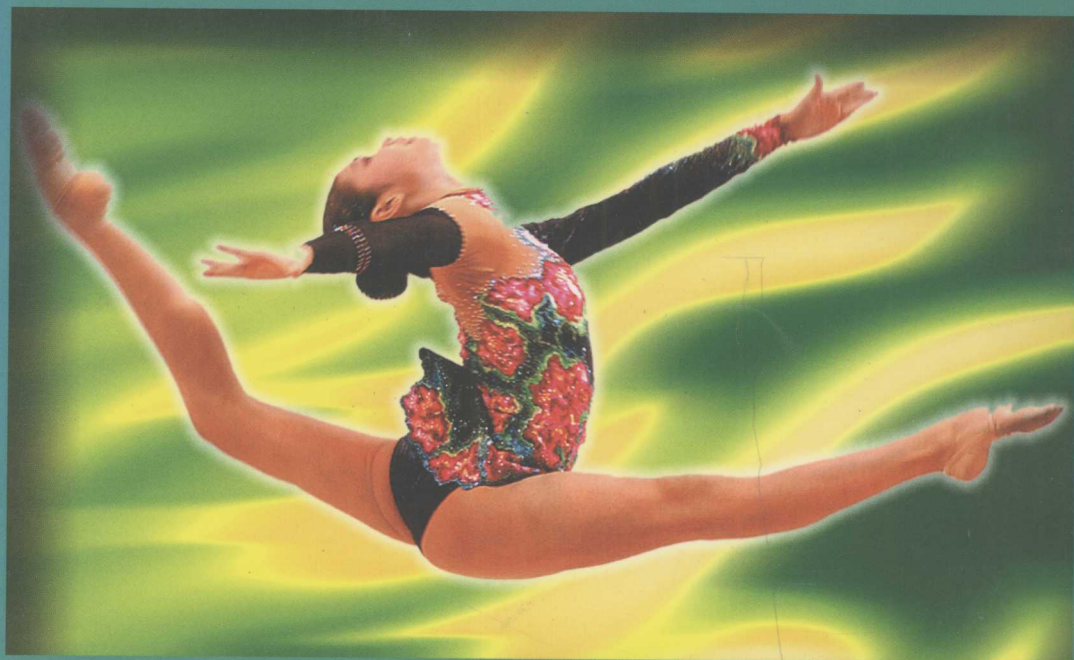


教育部推荐教材 ● 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订



体操

主 编 郭 颂

副主编 毛 勇 杨庆辞 肖谋远

JIAOYUBU TUIJIAN JIAOCAI

TICAO



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

教育部推荐教材

西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订

体操

主 编 郭 颂

副主编 毛 勇 杨庆辞 肖谋远

参 编 黄 咏 罗克兴 余 刚 张绍俊

翁润洁 薛 勇 刘 柳 韩 伟

谭永昌 张 虹



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

体操 / 郭颂主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2008.6
教育部推荐教材

ISBN 978-7-303-09218-5

I. 体… II. 郭… III. 体操—高等学校—教材 IV. G83

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 053449 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 唐山市润丰印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm × 230 mm

印 张: 12.5

字 数: 202 千字

版 次: 2008 年 8 月第 1 版

印 次: 2008 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

责任编辑: 周光明 装帧设计: 孙 琳

责任校对: 李 菡 责任印制: 马鸿麟

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

西南区体育教材教法研究会 理事会成员名单

理 事 长 朱国权（云南民族大学）

副理事长（排名不分先后）

姚 鑫（贵州师范大学）

梁 健（红河学院）

文格西（西南民族大学）

陈雪红（楚雄师范学院）

秘 书 长 周光明（北京师范大学出版社）

副秘书长（排名不分先后）

孟 刚（贵州师范大学）

吕金江（曲靖师范学院）

郭立亚（西南大学）

常务理事（排名不分先后）

郭 颂（贵州民族学院）

刘 莉（曲靖师范学院）

张群力（昆明学院）

王洪祥（昆明学院）

陈雪红（楚雄师范学院）

关 辉（楚雄师范学院）

刘 云（楚雄师范学院）

王 萍（文山师专）

于贵和（贵州大学）

邱 勇（贵州大学）

谭 黔（遵义师范学院）

王亚琼（黔南民族师范学院）

联 络 员 陈兴慧（北京师范大学出版社）

**西南区体育教材教法研究会
教材编审委员会**

主 任 孟 刚（兼）（贵州师范大学）

副 主 任（排名不分先后）

王洪祥（兼）（昆明学院）

郭 颂（兼）（贵州民族学院）

张兴富（四川师范大学）

编写说明

体操课程是以徒手、持轻器械和利用器械的各种身体练习为主要手段,以健身、健美和发展运动技能为主要内容,塑造学生健美体态、培养学生良好心理品质,增进学生身心健康,对学生进行美的教育为目的的体育实践性课程,是高校体育教育专业必不可少的教学课程之一。

本教材是遵照 2003 年国家教育部颁布的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》和 2004 年《普通高等学校体育教育本科专业各类主干课程教学指导纲要》的精神,进一步深化高校体育教育专业教学改革,提高教育、教学质量,培养适应素质教育需要的体育人才,结合西南地区高等学校体育教育专业实际要求进行编写的,以期为我国西南地区高等学校提供体操教学教材做出应有的贡献。

本教材针对体操教学的特殊性和西南地区的实际情况,对体操课程目标进行了再认识,在选择教材内容方面吸收了国内同类教材的优点和新成果,借鉴了国内外体育教学的先进经验。本教材整体框架由理论层面到操作层面,认真贯彻了学以致用原则,在基本体操内容选择方面主要选择了队列队形、徒手体操、轻器械体操、专项素质练习、跳绳等项目;在竞技体操方面主要选择了跳跃、技巧、平衡木、双杠、单杠等项目;在技能培养方面着重阐述了体操教学有关方面的基本知识、基本技能和技术;注重专业基础理论和实践能力的培养。全书共分十五章,第一章至第十章为理论部分;第十一章至十五章为技术部分。

本教材的编纂工作,得到了北京师范大学出版社的大力支持,邀请了西南民族大学、贵州大学、贵州师范大学、云南民族大学、贵州民族学院、黔南民族师范学院、昆明学院、红河学院等具有丰富教学经验和一定教材编写水平的教师联合编写而成。由于水平有限,编写时间仓促,难免有不足之处,欢迎广大师生批评指正。

参加本教材编写的具体人员:郭颂、毛勇、杨庆辞、肖谋远、黄咏、罗克兴、余刚、张绍俊、翁润洁、薛勇、刘柳、韩伟、谭永昌、张虹等老师。

编者

2008 年 4 月

目录

Contents

第一章 绪 论	(1)
第一节 体操概述	(1)
第二节 体操的内容	(3)
第三节 体操的分类	(5)
第四章 体操的竞赛规则	(7)

第二节	直观性原则	(71)
第三节	因材施教原则	(72)
第四节	循序渐进原则	(73)
第五节	巩固提高原则	(75)
第七章	体操动作的教学	(77)
第一节	体操动作教学的科学基础	(77)
第二节	体操动作教学的特点	(78)
第三节	体操单个动作教学过程和教法提示	(82)
第八章	体操健身原理与方法	(96)
第一节	体操健身原理	(96)
第二节	体操健身价值	(98)
第三节	体操健身方法	(102)
第九章	体操比赛的组织与裁判	(114)
第一节	群众性体操竞赛的组织工作	(114)
第二节	群众性体操比赛的裁判工作	(117)
第三节	竞技体操等级规定动作的评分	(125)
第十章	体操动作技术	(130)
第一节	概述	(130)
第二节	体操动作的结构与分析	(130)
第三节	体操动作实例简析	(131)
第十一章	跳 跃	(139)
第十二章	技 巧	(148)
第十三章	单 杠	(159)
第十四章	双 杠	(168)
第十五章	平衡木基本动作介绍	(184)
参考文献		(190)

第一章 绪 论



本章要点

主要阐述体操的概念、任务和特点，介绍体操的内容、分类和发展简况。

院系的必修课程。根据我国体育运动总的方针和新时期的要求，体操的基本任务是：

1. 培养共产主义道德品质。共产主义道德品质是人类最美好社会的生活准则和规范。因此，应按党的教育方针和新时期建设的需要，把体操运动作为进行共产主义教育的手段。

2. 促进人体形态和机能的协调发展，全面提高身体能力。体操运动能加速人体各器官系统在形态和机能上的变化过程，并使之更加完善。体操对少年儿童的身体发育有特别重要的作用，可促进少年儿童的身体正常发育，提高身体全面发展水平，改善和增强我国人民的体质，同时也为提高体操运动的技术水平打下良好的基础。

3. 普及体操基本知识，学习体操的基本技术。进行体操知识教育，能使人们了解体操对身体的作用，并能根据自己身体的特点进行科学的锻炼。对一般人来说，了解和掌握一些基本的技术、竞赛知识，这对于开展体操活动有积极的作用。少年儿童是社会主义建设未来的希望，目前正处在长身体时期，为此，要在大、中、小学广泛开展体操活动，使他们学习和掌握体操的基本技术和技能，促进身心全面发展。

4. 提高运动技术水平。随着我国社会主义现代化建设的迅速发展和国际威望的不断提高，需要建立和发展同各国人民之间的友谊，这就要求迅速提高我国体操运动技术水平，努力攀登世界体操高峰，这是我们的一项重要任务。现代世界体操发展趋势的一个显著特点是优秀运动员的“年轻化”，各国都十分重视对新生力量的培养。我们必须重视和抓好少年儿童的训练工作，进行多年系统的训练，不断地加强科学研究工作，使教学训练科学化。

（二）体操的特点

1. 体操的内容丰富，形式多样，易于普及和开展。它可根据不同的要求，不同的年龄、性别、身体条件、训练水平以及不同设备，因人因地制宜，选择不同的项目与动作进行练习，以达到促进健康、增强体质的目的。尤其是基本体操便于推广，能适应广大群众和青少年的需要。

2. 体操能全面地、有重点地锻炼人体。合理地选择项目与内容，坚持锻炼，就能全面地增强各运动器官、内脏器官和神经系统的机能，促进人体全面发展，还可着重锻炼身体的某些部位，或发展某种身体素质，进一步提高身体全面发展水平。

3. 体操教学训练中广泛运用保护和帮助。保护和帮助不仅是一种安全措施，而且是一种重要的教学手段。它对防止受伤、加速掌握动作、提高运动水平、培养团结互助的思想品德，都具有非常重要的作用。现代体操运动技

术水平之所以日新月异地向前发展，是与不断改进保护措施分不开的。

4. 体操有一定的艺术性。在体操教学训练和比赛中，不论对单个动作或成套动作，都要求动作协调、幅度大、节奏强，造型美观大方。女子自由体操、艺术体操、广播体操以及团体操表演等都配以音乐伴奏，加之运动员本身的体形美，并通过他们在比赛和表演场上所表现的轻快活泼、抒情优美的姿态和稳健高超的动作技巧，给人一种美的享受，并留下美好的印象。

第二节 体操的内容

体操的内容是丰富多样的，根据体操练习的特征和对人体产生的主要作用，划分为下列内容。

一、队列队形练习

包括原地动作和行进间动作：有图形行进、队形变换、散开和靠拢等。

个动作、联合动作和成套动作练习。充分利用身体的内力和器械的条件,在支撑、悬垂及腾空条件下,通过身体的摆动、屈伸、空翻、转体及静止姿势,完成类型各异、复杂多变、协调优美的动作。以增强身体素质,提高各器官功能,培养不畏艰难勇敢果断的意志品质。

六、技巧运动

它包括翻腾、平衡、抛接等类型动作。对发展力量、灵巧、柔韧、速度、空间定向,提高前庭分析器的功能以及培养顽强意志都有良好作用。翻腾动作在自由体操中占有重要地位,也是各项器械体操的基本练习和其他项目的辅助练习。

七、跳跃

它包括一般跳跃和支撑跳跃。支撑跳跃是在一般跳跃的基础上发展起来的,可以发展腿部力量、弹跳力、上肢和肩带肌群的力量,锻炼动作的准确性、灵巧性、果断性,对发展肌肉的爆发力有特殊的作用。

八、艺术体操

艺术体操是由徒手或持轻器械的各种舞蹈动作在音乐伴奏下进行的身體练习。徒手练习是重要的基础,包括走、跑、跳、转体、平衡和身体各部分的摆动、绕环、屈伸等。轻器械有绳、圈、球、棒、带等。艺术体操的练习可以发展柔韧、协调、灵巧等身体素质,锻炼健美的体态,培养节奏感,提高音乐素养和表现能力,同时也是进行美育教育的重要手段。

九、实用性体操

包括走、跑、投掷、攀登、爬越、爬行、平衡、越过障碍等。通过这些练习,可掌握日常生活中所必需的基本技能,学会在各种环境下运用这种技能。

十、健美体操

健美操是融体操、舞蹈和音乐于一体,通过徒手和使用健美器械的身体锻炼项目。在节奏明快、旋律优美的音乐伴奏下做健美操,能使练习者消除疲劳,增强体质,以达到健身、健美、健心的目的。国内外也有称其为“节奏体操”“有氧体操”“身体娱乐”“迪斯科操”等。健美操深受青年学生和广大群众的喜爱。

十一、蹦床运动

蹦床运动是体操、跳水等运动的辅助训练手段,也是竞技运动项目之一,

同时，在休闲体育娱乐活动中也深受广大儿童和青少年的喜爱。蹦床练习能够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，培养勇敢顽强的意志品质。

第三节 体操的分类

体操根据其目的任务可划分为四大类。

一、基本体操

基本体操能增进健康，增强体质，促进身体全面发展，形成正确的身体姿态，提高身体的工作能力，培养良好的组织纪律性。基本体操的内容有队列队形练习、徒手体操、轻器械体操和专门器械体操等，具有广泛的群众性

世界艺术体操锦标赛规定的轻器械有绳、圈、球、棒、带五种。每届锦标赛使用的器械都有具体规定，比赛分团体赛和个人赛，团体赛每队六人参加，集体完成动作，个人赛包括全能和单项赛。

（四）蹦床运动

蹦床比赛设有三个项目，蹦床（又称网上）、小蹦床和单跳。比赛有规定动作和自选动作，以单人及同步两种比赛形式计算成绩，分别进行个人和团体比赛。大型蹦床赛事主要是世界蹦床锦标赛，至今已举办了19届。1997年9月国际奥委会第109次全体会议决定，正式接纳蹦床运动为2000年奥运会的比赛项目。

三、实用性体操

实用性体操的内容有生产操、运动辅助体操、医疗体操和实用体操等。各类体操练习由于其作用不同，各自的练习和方式方法也不同，其目的在于促进健康、提高工作能力、运动能力和实用能力。

（一）生产操

根据不同工种、生产劳动特点、劳动条件、年龄、性别等具体情况而编成的专门性徒手体操。在工前、工间和工后做操，可防止和克服生产劳动过程中由于身体局部活动过多，而对身体产生的一些不良影响或职业病，从而增进健康和提高工作效率。

（二）运动辅助体操

它是为了发展某些专门的身体素质或学习某个动作、改进和提高技术所采用的一些专门体操练习。这种体操可根据项目的需要和运动的特点选择内容，安排在课前、课中、课后均可，也可在早操时间专门练习。在教学训练中被广泛采用。

（三）医疗体操

就是体操与医疗卫生相结合。医疗体操是针对性地配合各种医疗措施，通过体操锻炼来治疗疾病和创伤以及预防疾病的一种好方法。例如一些大关节严重损伤、骨折，以及一些手术后的恢复阶段，均需配合医疗做各种体操练习，增强力量，扩大活动范围，促进机体恢复原有功能。

（四）实用体操

这种体操的任务，除了增强体质、锻炼意志、培养作风之外，还能掌握一些实用技能。如攀登、爬越、负重、搬运和在小的支撑面上通过及某些器械练习等。它具有直接为消防、武警、部队训练服务的特点。

四、团体操

团体操是鼓动和宣传体育运动行之有效的手段。它是以体操为主体的群

众性表演项目，内容有队列队形变换、体操动作和艺术装饰等。团体操是根据体操总的任务和体操发展而发展起来的，已形成独立的较完整的理论体系。

我国和世界上许多国家，在大型体育运动会上或重大节日经常进行大型团体操表演。它通过刚健优美的徒手体操、轻器械体操、舞蹈和技巧动作、队列队形变换、各种各样的组字、图案和造型，再配以音乐、服装、道具、背景等艺术装饰，构成表演的整体，反映预定的主题思想，是一种有效的宣传教育手段。它可由几十、几百以至成千上万人参加表演，可在运动场、广场、室内以及在游行队伍中进行表演。

第四节 体操发展简况

一、我国体操发展简况

我国体操发展简况，根据文献资料的记载，我国古代体操可归纳为

人民政府于1954年3月1日发出《关于在政府机关中开展工间操和其他体育运动的通知》，1954年、1955年，原国家体委又先后公布了第一套少年和儿童广播体操。建国五十多年来，原国家体委已公布成年人9套、少年9套和儿童9套共27套广播体操。体育工作者深入现场，根据不同工种的劳动特点，创编和推行了各种生产操。学校体育是整个国民身体素质教育的基础，体操在各级学校的体育教育中成为一个重要的组成部分，大中小学体育教学大纲中有体操教材，学生有计划地学习和掌握体操基本的知识、技术和技能。1954年在全国普遍推行了“劳卫制”，对体操在学校的开展起了很大的促进作用。1979年教育部和国家体委联合颁布试行《学校体育工作暂行规定》，为青少年一代身心健康成长，为增强中华民族的体质做出了积极贡献。与此同时，我国竞技体操也日益得到发展。

1953年在北京举办了第一次全国田径、体操、自行车运动会，参加体操比赛的运动员少，项目不全，水平不高。同年9月，苏联体操队来华访问表演，对我国体操运动的发展起了重要的推动作用。从1955年开始，每年都举办全国性的体操比赛，运动员逐年增加，技术水平不断提高。1956年国家体委颁布了裁判员和运动员技术等级制度，并选拔了一批运动健将，培养了一批裁判员和教练员，这对提高我国体操技术水平创造了有利条件。

1955年，中国体操队首次出国访问，1958年，我国第一次参加了第十四届世界体操锦标赛，取得了男子团体第11名、女子团体第7名的成绩。四年后，在第十五届体操锦标赛上，我国运动员男队一跃成为团体第4名，并获得鞍马第3名；女队进入第6名。这个时期我国的体操已进入了国际水平。

由于国际体联的原因，1964年我们退出了国际组织，随后十年“文革”使体操运动受到阻碍。

1979年，在第二十届世界体操锦标赛上，我国体操队重露头角，男队获团体第5名，女队获第4名，并获得高低杠世界冠军，在中国体操史上写下了光辉的一页，并以雄健的步伐跨入了80年代。

1981年举行的第二十一届世界体操锦标赛，我国男、女体操队分别获得团体第3名和第2名，并获得自由体操和鞍马世界冠军。1982年我国体操队首次参加第六届世界杯体操比赛，获得全能和五个单项的金牌，创造了男子体操竞赛史上罕见的奇迹。1983年，在第二十二届世界体操锦标赛上，我国女队团体退居第5名，而男队获得团体第1名，首次战胜了最强的苏联队。1984年在美国洛杉矶举行的第二十三届奥运会上，夺得男子团体亚军，女子团体第3名，李宁独得自由体操、鞍马、吊环三项金牌，楼云和马艳红分别获得跳马和高低杠金牌。1985年在加拿大举行的第二十三届世界体操锦标赛

上，男、女队分别获得团体第2名和第7名。1986年在北京举行的第七届世界杯体操比赛上，李宁获得全能第1名（与科罗廖夫并列），并获吊环、鞍马两枚金牌。1987年在第二十四届世界体操锦标赛上，我国男队获团体第2名，女队获第4名，楼云获自由体操和跳马两块金牌。1988年至2007年我国体操运动员在第二十五至四十届世界体操锦标赛上均取得了优异的成绩。

五十多年来，我国体操的发展史，是由起点低、基础差、经过一代代人的不懈努力、从低到高、由弱到强发展起来的历史。实践证明，结合我国具体情况走自己的路是正确的。为了开创体操运动的新局面，对世界体操的发展有所促进，我们仍须不断努力。

二、国际竞技体操发展简况

世界竞技体操有三大比赛，即奥运会体操比赛、世界体操锦标赛、世界