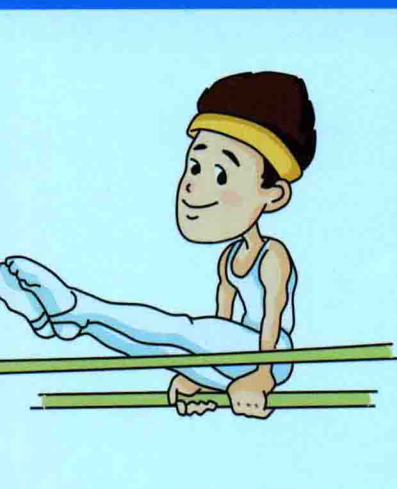


- 教育部“高等学校‘专业（体育教育）综合改革’试点”项目（71196806）成果
- 华东师范大学培育基地建设-体育（78140128）成果
- 华东师范大学体育与健康学院“青少年健康评价与运动干预”教育部重点实验室资助项目



中小学体操教学 理论与实践

主编 张中印 刘 斌 杨清风



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

教育部“高等学校‘专业（体育教育）综合改革’试点”项目（71196806）成果

华东师范大学培育基地建设-体育（78140128）成果

华东师范大学体育与健康学院“青少年健康评价与运动干预”教育部重点实验室资助项目

中小学体操教学理论与实践

主 编 张中印 刘 斌 杨清风

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书是应教育部“高等学校‘专业（体育教育）综合改革’试点”项目课题组要求，本着契合中小学体操教学内容、教学方法和学习目标，以及提高高校体育教育专业本科生动作技能、教学能力和创新能力的原则而撰写的。本书打破了以往体操教材内容体系，删除了部分与社会需求和学校体育发展不相适应的内容，增加了体操理论、青少年体操器械标准、青少年体操训练及快乐体操等内容，突出了针对中小学体操教学能力的培养，更加适应于中小学体操课堂教学改革的需求。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

中小学体操教学理论与实践 / 张中印，刘斌，杨清风主编. —北京：电子工业出版社，2016.7
ISBN 978-7-121-28547-9

I. ①中… II. ①张… ②刘… ③杨… III. ①体操—教学研究—中小学 IV. ①G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 072507 号

策划编辑：祁玉芹

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：787×1092 1/16 印张：26.5 字数：678 千字

版 次：2016 年 7 月第 1 版

印 次：2016 年 7 月第 1 次印刷

定 价：52.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

编 委 会

审定专家：季 浏 王佑平 李 群

主 编：张中印 刘 斌 杨清风

副 主 编：周 燕 马凌波 陈 松 秦 勇 熊德良

蒋艳芳 潘月仙 吴永钧 梁 颖 陈燃旭

滕 飞

编 委：陶 乐 车 磊 林 川 钟茵菲 姚 霄

曹婷玉 施 炜 贾守栋 周艳萍 赵 敏

前言

PREFACE

《中小学体操教学理论与实践》教材是应教育部“高等学校‘专业（体育教育）综合改革’试点”项目课题组要求，本着契合中小学体操教学内容、教学方法和学习目标，以及提高高校体育教育专业本科生体操技术能力、教学能力和创新能力的原则而撰写的。本教材打破了以往高校体操教材内容体系，删除了部分与社会需求和学校体育发展不相适应的内容，增加了体操理论、青少年体操器械标准、青少年体操训练及快乐体操等内容，突出了针对中小学体操教学能力的培养，更加适应于中小学体操课堂教学改革的需求。

《中小学体操教学理论与实践》教材最大的创新点包括三个方面：一、教学内容体系突破了高校体操教学内容，与中小学体操教学需求紧密衔接，其教学内容的遴选始终以中小学体操教学为出发点，以适应中小學生身体锻炼需求、促进中小學生身体素质发展为落脚点，以提高中小學生体操练习兴趣为核心，以服务中小学体操教学为宗旨，以培养体育教育专业学生体操教学技能为重点。教材内容的选编始终遵循发展性、科学性、实效性、适用性、趣味性原则，旨在建立适合体育教育专业学生学习、符合中小學生身体锻炼需求的内容体系。二、教材大大增加了理论篇幅的内容，用翔实的数据和生动的故事吸引学生的关注，让他们了解体操、热爱体操。三、在器械体操动作教学篇幅中，每一个项目都根据中小學生的年龄、身体特点分为四个层次，符合中小學生身心发育特征，避免了教学过程中的层次混乱，建立了完整的小学、初中、高中体操器械动作教学体系。

新教材由“高等学校‘专业（体育教育）综合改革’试点”项目课题组牵头，由华东师范大学体育与健康学院体操教学组组长张中印主编，参加编写与修订工作的还有华东师范大学体育与健康学院周燕、熊德良、陶乐、曹婷玉，苏州大学陈松，山东师范大学秦勇，北京大学车磊，华南理工大学吴永钧，东华大学潘月仙、钟茵菲，安徽师范大学梁颖，杭州师范大学贾守栋，福建师范大学林川，华东师大二附中附属初中杨清风、马凌波，江苏省睢宁高级中学刘斌、姚霄，莘庄中学蒋艳芳，吉林省通化县第八中学陈燃旭、滕飞，宁波市鄞州实验学校施炜，上海中学周艳萍，上海市闵行三中赵敏等。动作示范者为林川、张鹏、鲁梓麟。新教材最后由华东师范大学体育与健康学院党委书记季浏教授、国家体育总局体操运动管理中心王佑平部长、华东师范大学体育与健康学院党委副书记兼副院长李群副教授等专家审定。

如有版权疑问，请与作者联系：QQ78968753。

目录

CONTENTS

理论篇	1
第一章 体操运动导论	2
第一节 体操运动概述	2
第二节 国际体操联合会 (FIG)	4
第三节 古代体操	8
第四节 体操的发展	12
第五节 竞技体操的发展	16
第六节 体操项目介绍	30
第二章 《全国少年儿童体操教学训练大纲》器械标准	68
第三章 少儿体操器材标准	69
第一节 蹦床	69
第二节 平衡木	73
第三节 软体跳板	75
第四节 软体跳马	77
第五节 垫子	80
第六节 自由操场地	82
第七节 多功能体操器械组合	84
教学篇	91
第四章 中小学体操教学理论	92
第一节 中小学体操教学原则	92
第二节 中小学体操教学课的组织与实施	97
第三节 中小学体操课的常用教学方法	103

第五章 中小学器械体操动作教学	106
第一节 自由体操	107
第二节 双杠	144
第三节 单杠	169
第四节 跳跃	190
第六章 中小学队列队形教学	205
第一节 队列队形概述	205
第二节 队列队形术语	207
第三节 队列队形练习口令	208
第四节 队列练习	209
第五节 队形练习	215
提高篇	219
第七章 体操竞赛组织与裁判	220
第一节 竞技体操比赛组织与裁判	220
第二节 规定动作比赛组织与裁判	224
第三节 基本(广播)体操比赛组织与裁判	226
第八章 快乐体操	229
第一节 快乐体操简介	229
第二节 快乐体操三级规定动作及评分规则	232
第三节 快乐体操四级规定动作及评分规则	235
第九章 全国少年儿童体操规定动作教学与训练	238
第一节 全国少年儿童形体舞蹈训练内容——女子	238
第二节 全国少年儿童体操教学训练大纲——男子	258
第三节 全国少年儿童体操教学训练大纲——女子	282
第四节 全国少年儿童体操比赛规定动作——男子	309
第五节 全国少年儿童体操比赛规定动作——女子	337
第十章 全国青少年体操运动员技术等级规定动作	388
第一节 竞技体操规定动作介绍	388
第二节 男子部分	390
第三节 女子部分	395
附录: 体操专业术语中英文对照	402
参考文献	416

理论篇

卷一



第一章 体操运动导论

内容提要:

本篇由体操运动概述、国际体操联合会、古代体操、体操的发展、竞技体操的发展、体操各项目介绍、少儿体操器材标准等内容构成,从中外体操的起源、发展、现状等各方面进行翔实的、生动的介绍。

教学目标:

- (1) 了解体操运动的起源、内容及分类、发展;
- (2) 了解国际体操联合会的成立、发展、功能、赛事等;
- (3) 了解我国体操运动的发展、现状及发展趋势等。

你们要知道的:

体操被誉为“体育之父”,项目起源于古希腊军事需求,目的是强身健体打败敌人。随着经济的发展、社会的进步,从近代体操到现代体操,体操的内涵和外延也在不断变化。进入奥运会后,竞技体操的发展日新月异,健身体操也在一段时间内得到长足的发展,但自20世纪末至今,在全民健身、校园体育的计划任务中,体操的功效和作用却没有得到充分体现,全国体操锻炼热潮一去不复返,学校体操也被严重曲解,被社会、家长、学校认为是危险的项目,体育教学大纲和教材中的体操内容被搁置不理,体操器械也成为摆设。不过随着“大体操”、“快乐体操”等概念和锻炼模式的引入,体操类项目开始重新在校园中焕发青春。



体操

Artistic Gymnastics

第一节 体操运动概述



一、体操的概念

体操(Gymnastics)是一种徒手或借助器械进行各种身体操练的体育项目。“体操”一词源于古希腊语,其意大利语为“裸体技艺”,因为他们当时都是赤身裸体进行

操练的,后被欧美国家采用。我国则称为“体操”。它的含义和内容随着时代的变迁而有所不同。

现代体操是指通过徒手、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,以充分挖掘人的潜能,表现人的控制能力,并具有一定艺术要求的,属于难美项群的体育项目。

二、体操的内容和分类

“体操”是对所有体操项目的总称,而不是具体哪个项目的名称。依据目的和任务,体操可分为基本体操和竞技性体操两大类。如图 1-1-1 所示。基本体操是指动作和技术都比较简单的一类体操,其主要目的、任务是强身健体和培养良好的身体姿态,它所面对的主要对象是广大的人民群众,最常见的有广播体操(徒手体操)和为防治各种职业病的健身体操。而竞技性体操从字面上就可以看出,是指在赛场上以争取胜利、获得优异成绩、争夺奖牌为主要目的的一类体操。这类体操动作难度大、技术复杂,有一定的惊险性,从事这类体操训练的主要是运动员。

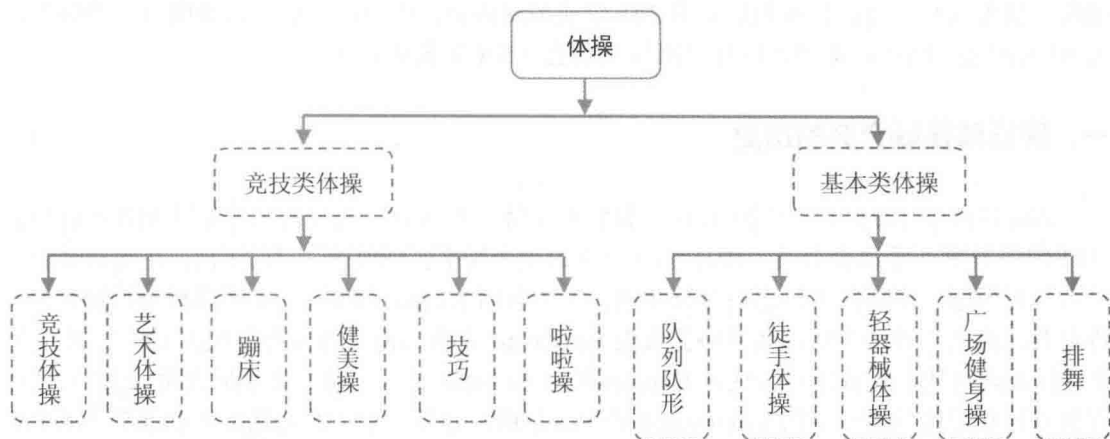


图 1-1-1 体操的分类及内容

竞技性体操包括竞技体操、艺术体操、健美操、技巧、蹦床、啦啦操等运动。其中,竞技体操男子项目有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠六项,女子项目有跳马、高低杠、平衡木、自由体操四项。由于竞技体操的历史最久远,可以说是竞技性体操中的“老大哥”,因此现在人们还通常习惯用“体操”来称呼“竞技体操”。

需要说明的是,竞技类体操中的啦啦操和其他项目一样都属于难美项群体操类项目,但该项目并非 FIG 所属,而是归属国际啦啦操联合会(ICU),该协会在 2013 年才正式成为国际单项体育联合会一员,故国内学者在阐述体操内容时并未将其纳入,但不管是从项目属性还是从项目主管部门来说(啦啦操在我国和体操其他项目相同都归属国家体育总局体操运动管理中心管辖),该项目都无可争议地属于竞技类体操项目。基本类体操中的广场健身操、排



舞两个项目属于新兴类项目，在我国同样归属体育总局体操中心管理。

此外，以往教材中，体操的内容还涵盖了支撑跳跃、实用类体操等，但随着现代体操的发展，这些类型的体操内容逐渐消失、淘汰，故在本书中并未列出。

第二节 国际体操联合会（FIG）

国际体操联合会（International Gymnastics Federation, FIG）简称国际体联，是历史上最悠久、规模最大的国际单项体育组织之一。FIG 是一个非营利组织，是全球体操项目的主管机构，该组织自 1881 年成立，但在成立后的一段时间内陷入低谷。1896 年，该组织重焕青春，并在当年加入奥林匹克运动会。



FIG 下辖七个项目：大众体操、男子体操、女子体操、艺术体操、蹦床、健美操和技巧。目前 FIG 共有 141 个成员国协会，该组织在瑞士洛桑的办公楼拥有超过 30 人的工作团队，而该地同样是国际奥委会（IOC）的所在地。

一、国际体操联合会的历史

国际体联于 1881 年 7 月 23 日在比利时的安特卫普成立，当时的名称是欧洲体操联合会（FEG），只有 3 个协会会员。1921 年 4 月 7 日更为现名。1881 年 7 月 23 日，在比利时的列日市，在当地一家体操俱乐部的办公室内，一位名叫 Nicolaas J. Cupérus（1842—1928）的安特卫普当地人，邀请了法国体操协会代表 Sansboeuf 先生，荷兰体操协会代表 Ch. F. Kok 先生，以及两名比利时体操协会代表 Cupérus 先生和 Lobet 先生（来自比利时瓦隆市），另外还有来自比利时佛兰德斯市的 Vandehoren 先生。在那间办公室里，他们几位开创了后来的 FIG 的雏形。彼时，主办方还邀请了瑞士和德国体操协会，不过瑞士婉拒邀请没有参加会议，而德国未给予任何理由干脆直接缺席。



Cupérus（1842—1928）

起初，这个组织是以欧洲体操联合会办事处的名义运转的，直到 1921 年 4 月 17 日，这个组织的名称中才出现了“国际”这个词。在 1881 年，欧洲到处弥漫着乌托邦式的空想主义，各国强烈的、狭隘的民族主义遏制了该组织在成立之初的雄心壮志，这也导致了该组织直到 1896 年才召开第二次会议。英国、瑞典以及捷克斯洛伐克的代表在第二次会议时加入了该协会，当时该协会辖下的成员已经达到 10 万人。

众所周知，Cupérus 先生成立这个组织之初，发展可谓举步维艰，他需要付出极大的努力才能说服那些持怀疑态度的人逐渐消除疑虑。法国、荷兰及比利时加入了协会，但这远远不够，协会需要更多的成员加入。到 1897 年，Cupérus 已经在与 17 个成员国进行谈判、磋商，而协会组织也到了必须重组的时刻，须重组协会组织机构，只有保证组织的年轻、活力，才能进

一步繁荣、发展。为了达到目标,负责人提出了五个目标计划:① 出版物及官方资料共享;② 重新调整邀请加入计划;③ 拒绝宗教性质的成员;④ 杜绝政治干涉;⑤ 禁止专业运动员参与其活动。

前四条提议得到全体成员协会的一致通过,但第五条款在当时却得到广泛质疑。第五个条款是针对国际赛事提出的建议,Cupérus 提出此意见,并曾写过下面这句话:我保留我的意见,我所向往和追求的是在不久的将来,所有的比赛都是不必要的,那时运动员们比赛是为了证明和犒赏自己所付出的努力,是为了追求身体的健康以及各种身体素质的提高。不过,以后来当选为 FIG 主席的 Charles Cazalet 为代表的一个流派最终得到了多数支持,这群人与 Cupérus 的意见相左。无奈的 Cupérus 发表了那句著名的感言:我承认失败,而且我接受万物的宿命。

第一届 FIG 体操世锦赛是 1903 年在比利时的安特卫普举行的,这也是 FIG 创始人的故乡。回望当初,正是那些难以控制的选票结果让 FIG 的赛事不具备任何竞争意义。不管怎样,FIG 还是在举办它的世锦赛,不过 Cupérus 所坚持的信念也逐渐得到认可,体操运动员们正如他所预言的那样,顽强的坚持着自己的职业生涯。

很多人都相信 Cupérus 会等到翻身的那一天,他的理念最终获得了胜利,而他的胜利首先要归功于来自荷兰的 J.J.F. Sommer。1953 年,在荷兰鹿特丹举行的第一节国际大众体操节期间,FIG 取消了成立之初定下的那些条条框框。当届体操节共有 5000 余名运动员参加,而到了 2011 年瑞士洛桑的国际体操节,参加的运动员人数甚至超过了 20000 人!



顾拜旦, P.de

现代奥林匹克运动之父 Pierre de Coubertin (顾拜旦, 1863—1937) 曾经提出过这样的观念:改善教育制度,在体育教育的内涵及外延中注入人类的理想。不知是侥幸还是 Cupérus 及 Coubertin 两位预言家的真知灼见,1896 年,他们的体育理念在雅典的第一届现代奥林匹克运动会上得到体现。

顾拜旦一直为了恢复奥林匹克运动会追求卓越和胜利的本质而奋斗。在很长一段时间内,顾拜旦的观点占了统治地位。但在 2009 年,FIG 内部却已弥漫着挑战的气氛。作为最早一批决心与 FIG 抗争的人群,他们成立了体操俱乐部世锦赛,这个组织甚至至今还不承认体操世锦赛的名义。

与此同时,另外一股清风吹拂过奥林匹斯山脉的橄榄树,这股清风来自具有敏锐洞察力的著名教授 Albert Jacquard 的名言:更快,更高,更强:该到了摒弃那种幼稚的幻想,重举奥林匹克主义大旗的时刻了!

1930 年 8 月 16 日,Cupérus 纪念牌落成,至今仍坐落在比利时安特卫普市的 Nachtegalenpark 内。右图为现任国际体联主席布鲁诺·格兰迪先生在纪念碑前留影。



在比利时列日举行的那次具有决定意义会议的一百三十多年后,Cupérus 先生的理念和精神得以延续。大家更清楚地意识到,所有体操人才才是 FIG 最重要的财产,这才是体操这座擎天大厦最坚实的基石。是数以百万计的体操运动员构成了金字塔的顶峰,而支撑这个塔尖的正是现场观众、电视观众、组织者以及所有的志愿者,谁忽视了这个基石,都将导致项目的迅速消亡。

不管何时何地，我们都必须要一遍又一遍重温那些逝者的真知灼言，并且要牢记他们为 FIG 的成立、发展和壮大所付出的卓越贡献。

体操精神、奥林匹克主义，Coubertin 和 Cupérus，两位伟大的先知，尽管他们意见相左但却秉承着同一个理念，是他们的成就造就了今日的辉煌！

二、国际体操联合会的功能

国际体操联合会现有 5 种体操大项：男子竞技体操、女子竞技体操、艺术体操、大众体操和健美操。1999 年随着国际技巧联合会和蹦床联合会的并入，增加为 7 大运动项目。国际体操联合会是国际单项体育联合会总会成员，工作用语为法、英、德、俄、西班牙语。正式记录 and 文件以法语为主。

国际体操联合会的任务是通过体育教育以及开展体操运动，将各种有利于身体发展的力量调动起来，研究体操理论与实践，印发文件；确定比赛动作和规程；给协会会员以技术援助；举办国际比赛，鼓励和加强各国运动员之间的友好交往。

国际体操联合会的最高权力机构是代表大会，每两年召开一次，每 4 年进行一次选举。一个协会会员可派 3 名代表与会，但只有 1 票表决权。

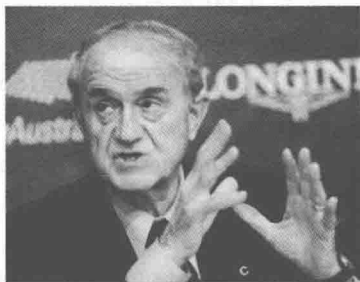


FIG President Prof Bruno Grandi(ITA)

代表大会讨论主席的总结报告，各单项技术委员会的报告，协会会员的建议，并选举理事会、执委会和技术委员会成员。国际体操联合会理事会由包括执委会成员在内的 44 人组成，每年开会一次。国际体联的日常工作由执委会负责，执委会由主席、3 名副主席、秘书长、副秘书长、7 名委员、大洲联合会主席和专门委员会主席共 21 人组成。执委会监督联合会章程和规则的实施，准备代表大会的日程，研究协会会员的建议。除了代表大会期间的会议外，执委会会议

每年还应召开一次。国际体操联合会现任主席是意大利人布鲁诺·格兰迪（Bruno Grandi）。

国际体操联合会设有若干专门委员会，在技术方面有男子竞技体操委员会（MAG）、女子竞技体操委员会（WAG）、艺术体操委员会（RSG）、健美操委员会（AER）和大众体操委员会（GG）。随着技巧与蹦床运动的加入，1999 年增设这两个项目的技术委员会。此外还有纪律委员会、申诉委员会、运动员委员会等。国际体操联合会出版和发行联合会公报，每年 8 期，介绍执委会和技术委员会会议情况，公布代表大会记录，也刊登各个项目的技术性文章。

中国体操协会于 1978 年 10 月加入国际体联。

三、国际体操联合会的体操人群

据估计全球大概有 5000 万非职业体操运动员，这里是指经常在体操俱乐部参加体操锻炼的各年龄段人群。这个庞大的人群构成了 FIG 这座金字塔的基石，从而支撑了塔尖那些高水平职业体操运动员。这个基石的爱好者们既包括世界各地参加大众体操节的演员和代表，同

时也指那些体操观众，包括现场观众，也包括电视观众。

在 2009 年英国伦敦举行的体操世锦赛上，每一名运动员抵达比赛地时都被要求上交注册卡。但这个要求仅针对参加 FIG 辖下所有项目国际赛事的专业运动员，而参加大众体操活动的爱好者并不受注册卡的限制。

数字显示，在 FIG 所有的赛事活动中，在不同领域中，包括领导、工作人员以及各级各类比赛的运动员，女性参与者占主导地位。

四、国际体操联合会的赞助商

国际体联官方合作伙伴

CIRQUE DU SOLEIL.



LONGINES



国际体联官方器械赞助商

AAI

Chacott

CONTINENTAL

EUROTRAMP

GYMNOVA

Janssen
fritsen

康纳斯
Kangnas.com

PASTORELLI®

SISKI®

SA SPORT

Senoh

SPIETH
Gymnastics

泰山体育
TAISHAN SPORTS

VENTURELLI
M.A.D.E. FOR CHAMPIONS

第三节 古代体操

体操在中国、印度、埃及、古希腊、古罗马都有着悠久的历史，产生于远古时代，称为瑜伽的呼吸体操动作至今在印度仍流传甚广。

16 世纪后半叶，意大利的医学博士和医学家 H.梅尔库阿利斯（H.Mercurialis，1530—1606），曾对希腊语中的体操术（Are Gymnastica）和身体练习（Exercitio）进行了详细的研究。他在《体操术》一书中，详细论述了各种形式的人体动作，并把体操划分为军事体操、医疗体操、竞技体操三类，这种分类方式是以体操锻炼的目的为依据进行划分的。



18 世纪末 19 世纪初，被尊为“德意志体操之祖”的古茨穆茨（Guts Muths）在他的《青年体操》（1793 年著成）一书中，记载了一些单杠、双杠的原始动作及平衡木上的平衡动作等，从中可见这一时期的体操动作多以单个动作为主。此外，他还将希腊语中的体操解释为体育，这一解释为日后把体操作为体育下属中独立的运动项目奠定了基础。

19 世纪初，“德意志体操之父”F·L·杨（Friedrich Ludwig Jahn 1778—1852）创立了以器械练习和军事游戏为基础的民族体操体系，历史上称之为“德国体操学派”。在他出版的《德国体操》教科书中，记载了在完成动作时，要求头部正直，脚尖绷直，军事姿态，动作成直线等有关身体姿态的内容，为以后体操动作强调规范性奠定了基础。

19 世纪中期，瑞典体操体系在 P-H 林（Perhenrik Ling 1776—1883）的倡导下开始形成，历史上称之为“瑞典体操学派”。这一学派的基本理念是，体操动作必须是符合人体各器官运动法则的身体运动，身体运动必须使身体得到协调均衡的发展，注重培养身体的正确姿态，这一理念为引导人们科学地完成体操动作奠定了基础。

此后丹麦也创立了体操学派，它进一步改进了德式体操和瑞典体操，历史上称之为“丹麦体操学派”。其特点是：强调动作要活泼、自然、协调有弹性并富有韵律，将舞蹈的特性加入到体操项目内容中，注重增进健康、全面发展身体。此学派为艺术体操的发展奠定了基础。

1862 年，捷克的“天鹰”体操学派诞生。其特点是：将器械体操、轻器械体操、徒手练习、集体练习等编排成各种动作的成套练习，强调体操动作要优美、活泼，讲究成套动作的难度和编排，讲究穿体操服装，力求难易交替、波澜起伏。这一特点使体操在专一化的道路上迈进了一大步，同年体操开始按照专门制定的规则进行比赛。因此，它的诞生可被视为体操作为一个独立项目的标志，而成为体育大概念下的一个运动项目。

这几大体操学派诞生时间不同，所持主要观点各异，但就其作用和对当时及后来体操运动发展的作用来说，“德国体操学派”和“瑞典体操学派”的意义更为深远。

一、体操两大流派

德国体操学派

指 19 世纪在德国产生了具有影响的系统化、规格化的体操理论与实践。19 世纪德国之

所以在体操发展方面走在世界前列,并成为具有代表性的国家,这同德国所处的具体历史条件分不开。德国是宗教改革发源地之一,新兴的资产阶级思想理论(包括体育理论)在各地影响极大。更主要的是19世纪初拿破仑帝国对外侵略扩张,占领了普鲁士大片领土,激发了德国收复失地、要求统一的爱国主义思想和民族主义感情。德国人民采用不同组织和形式起来反抗,这就为德国的体操体系形成与发展创造了条件。

德国体操体系的显著特点是将体操运动运用于对青少年的军事训练,因此,器械体操和军事游戏是这一体系的基础。当时德国体操自称为“土鲁涅(Furnkunst)”,强调在训练中应有军人姿势,动作成直线形状。课上用比赛法,力求一次练习尽量多重复,而且要求严格;强调组织纪律性,培养练习人要有坚决服从命令的军人素质;提倡在“体操家”之间有一套特定生活方式,彼此不分贵贱,都用“你”第二人称称呼;一起进餐,饮食简单,吃干面包喝白开水,大家都爱唱“国民歌”、“游历歌”,以培养德国人共同思想感情。这些要求旨在把体操运动同精神意志教育相结合。

德国体操体系注重体操宣传和竞赛表演活动,经常在一些重大节日举行规模盛大运动会,称为“体操日”活动。例如3月31日体操日活动,即1813年英、俄、普、西、葡、瑞典等国联军攻陷巴黎,迫使拿破仑退位的日子,举行体操表演活动,规模盛大,是近代史上最早的运动会之一。为了推动全德国社会的体操活动,积极组织“体操联盟”,负责交流体操知识理论。当时德国仅在柏林的体操联盟会员就有1714人之多。

德国体操体系有自己一套完整的体操术语,几乎是全新的词汇,都是德国式的术语名称。在德国体操体系形成和发展的过程中涌现出不少代表人物,其中以巴塞道、顾兹姆斯、雅恩、斯匹司最为显赫。

德国体操体系对后来体操运动的发展有着深远影响。但由于过分强调意志品质培养,忽视人体生理特点,忽视体操对人体健美作用,同时由于过分刻板,在一定程度上压抑了练习人的主动性。在当时就受到一些体操家的反对,后来导致发生一场“德国、瑞典体操之争”。

瑞典体操学派

指19世纪初叶在体操发展道路上所出现的一个体操流派。瑞典体操体系是继德国体操体系之后应运而生的。瑞典体操体系的产生同19世纪初叶瑞典所处的历史条件有直接关系。1807年法国出兵占领了瑞典大片国土,1808年沙俄又从瑞典夺走芬兰全部领土,使瑞典处在生死存亡的关头,激发了瑞典人民的爱国主义与民族主义感情。

瑞典体操体系启蒙人物是林德福尔斯,代表人物是伯尔·亨利克·林格。除此,布兰丁、尼布绿斯、哈慕尔林格等人也对瑞典体操体系的建立和发展做出了不可磨灭的功绩。瑞典体操体系详细而又成功地研究了体操基础理论,使体操的发展建立在人体解剖学、生理学及卫生学的基础上,使体操沿着科学化发展方向前进一步。

瑞典体操体系首先注重在各级学校推广体操运动。1820年瑞典官方颁布了男子中等学校实施体操教育的法令。当时,高等学校大部分设有体操场,一般学校都安置肋木器械,直到20世纪瑞典体操在学校中都居于中心地位。

1840年,德国陆军军官罗斯登中尉把瑞典体操引入德国,并同德国展开论战,从论战中德国体操界人士认识到



德国体操所缺乏的科学性。

1849年,瑞典体操移植到法国、英国,从此英国小学大量采用瑞典体操。1850年瑞典体操中的医疗体操通过英国人传入美国,并设立“瑞典式健康研究所”,宣传医疗体操和按摩术。1900年通过川濑和井口传入日本,随后在大政后期瑞典体操在日本盛行。20世纪初日本将瑞典体操传入中国,从此,瑞典体操对中国学校体操教育产生较深远影响。

二、外国古代体操

外国古代体操是指18世纪末以前外国体操活动。世界上许多国家从古墓中挖出大量文物,这些文物有帛画、陶俑、壁画、壶画、青铜像、赤土陶器械、乐器和玻璃金属制品等。通过这些文物的多年研究证明体操运动源远流长。

在挖掘埃及古墓得到的文物中,有一壁画,表现了三组妇女在抛接小球的生动形象,描绘了一个人向上抛球,自抛自接的动作,这种作为舞蹈或游戏出现的表演动作,也可以说是轻器械操的前身。同时,在埃及古墓里挖掘的文物中还发现有壁画“桥”的动作。同今天体操“桥”动作有相似之处。



公元前5世纪,处在奴隶社会的希腊人,出于兼并战争的需要,促进了体操运动的发展。他们把锻炼身体的一切手段,如角力、跳跃、游泳等统称体操。由于这些活动都是赤裸着身体,希腊文称之为“GYMNCYCEN”,即裸体之意,现代英文“GYMNASTICS”、俄文“ГИМНАСТИКА”,其意均是从这个希腊文演变来的。



古希腊人很爱体操运动,要求男孩一律编队过集体生活,通过体操训练,使人身体协调、全面发达。人们以具有健美身体为荣,甚至认为健美的人无理由犯罪。将体操作为培养青少年一代的重要手段,通过体操、音乐来追求身体和精神的美,这是古希腊的传统。

在欧洲,随着奴隶社会的没落,体操的含义渐渐缩小到医疗保健的范围,但仍未和其他体育项目“分家”。直到1804年,德国人顾兹姆斯著的《青年体操》里,体操还包括着走跑、投掷、角力、攀登、举重、舞蹈等项目。后来由于自然科学和体育运动的发展,经医学家、体育家在运动价值

和特点方面的研究,对各项运动进行了科学区分,体操运动才从其他项目中分出来。开始是瑞典人伯尔·亨利克·林格(1776—1839)对体操进行了分类。林氏在其著作中将体操分为教育体操、兵士体操、医疗体操、健美体操4类。19世纪初,德国兴起了器械体操,一些体操器械也随之产生,单杠由顾兹姆斯发明后,杨氏推广发展了这项运动,杨氏创造了双杠,去掉了木马马尾,改革了跳跃器、吊绳、吊杠等。他还第一个设计了体操专用服,创造了体操术语。与此同时,产生瑞典体操

