



21世纪体育系列规划教材 • 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订

体 操

T I C A O

主 编 郭 颂 姚 鑫

副主编 薛 勇 张绍俊 肖谋远



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



21世纪体育系列规划教材 • 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订

体 操

TICAO

983

236

主 编 郭 颂 姚 鑫
 副主编 薛 勇 张绍俊 肖谋远
 参 编 陶明明 毛 勇 杨庆辞 黄 咏
 罗克兴 余 刚 翁润洁 刘 柳
 韩 伟 张 虹 谭永昌



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, 姚鑫主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-303-19352-3

I. ①体… II. ①郭… ②姚… III. ①体操—高等学校—教材
IV. ①G83

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 186107 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 730 mm×980 mm 1/16

印 张: 11

字 数: 190 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 27.00 元

策划编辑: 周光明

策划编辑: 周光明

美术编辑: 高 霞

装帧设计: 高 霞

责任校对: 陈 民

责任印制: 陈 涛

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—58808284

西南区体育教材教法研究会理事会成员名单

顾 问 朱国权（云南民族大学）
左庆生（遵义师范学院）

理 事 长 姚 鑫（贵州师范大学）

副理事长 郭立亚（西南大学）
刘 炜（贵州大学）
孙振武（云南师范大学）
陈雪红（楚雄师范学院）
梁 健（红河学院）
文革西（西南民族大学）
郭 颂（贵州民族学院）
孟 刚（贵州师范大学）
张群力（昆明学院）
谭 黔（遵义师范学院）
吕金江（曲靖师范学院）

秘 书 长 周光明（北京师范大学出版社）

副秘书长 徐 明（西藏民族学院）
高 徐（贵州理工学院）
汪爱平（遵义医学院）
朱智红（滇西科技师范学院）
王建中（楚雄师范学院）
顾晓燕（贵州大学）

常务理事 关 辉（楚雄师范学院）
王 萍（文山学院）
郝安庆（贵阳学院）
于贵和（贵州大学）
邱 勇（贵州大学）

郑 锋（贵州工程应用技术学院）
雷 斌（贵州电子职院）
周 跃（昭通学院）
肖谋远（西南民族大学）
王 平（铜仁学院）
黄平波（凯里学院）
党云辉（思茅学院）
张 龙（六盘水师范学院）
杨庆辞（保山学院）
左文泉（云南师范大学）
余 斌（贵州财经学院）
张兴毅（兴义民族师范学院）
邓文红（安顺学院）
苏 阳（遵义师范学院）
颜 庆（遵义师范学院）

教材编审委员会

主 任 孟 刚（兼）（贵州师范大学）

副 主 任 姚 鑫（兼）（贵州师范大学）
王洪祥（昆明学院）
陈雪红（兼）（楚雄师范学院）
吕金江（兼）（曲靖师范学院）
于贵和（兼）（贵州大学）
梁 健（兼）（红河学院）

前言

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。

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。

本教材 2008 年出版了第 1 版,根据教育部 2011 年“全国普通高校体育教育专业学生基本功大赛”的体操比赛项目,我们对原教材的章节和内容进行了调整和修订。在修订过程中,贵州民族大学的薛勇副教授承担了大量的工作。教材中的照片绝大部分的动作图片,由贵州民族大学的陶明明老师和

学生做示范。

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

编者

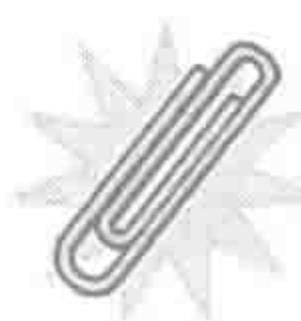
目录

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)
第四节 体操发展简况	(7)
第二章 体操的保护与帮助	(11)
第一节 保护与帮助的意义	(11)
第二节 保护与帮助的种类及其一般方法	(12)
第三章 体操术语	(18)
第一节 体操术语的概念	(18)
第二节 体操基本术语	(18)
第三节 器械体操和技巧的术语	(21)
第四节 体操动作术语运用的几点要求	(24)
第四章 体操健身原理与原则	(29)
第一节 体操健身原理概述	(29)
第二节 体操的健身价值	(30)
第三节 体操健身原则	(33)
第四节 体操健身方法	(35)
第五章 体操教学原则	(39)
第一节 教师主导作用与学生自觉积极性原则	(39)
第二节 直观性原则	(41)
第三节 因材施教原则	(42)
第四节 循序渐进原则	(43)
第五节 巩固提高原则	(44)
第六章 体操动作的教学	(47)
第一节 体操动作教学的科学基础	(47)
第二节 体操动作的教学特点	(48)
第三节 体操单个动作教学过程和教法提示	(51)

第七章	体操比赛的组织与裁判	(62)
第一节	群众性体操竞赛的组织工作	(62)
第二节	群众性体操比赛的裁判工作	(65)
第三节	竞技体操等级规定动作的评分	(73)
第八章	队列队形	(78)
第一节	队列队形练习的定义和作用	(78)
第二节	队列队形练习的基本术语	(79)
第三节	队列队形练习的内容	(80)
第四节	队列队形练习的动作要领	(80)
第九章	徒手体操	(93)
第一节	徒手体操的特点和作用	(93)
第二节	徒手体操术语及其结构	(94)
第三节	徒手体操的内容	(96)
第四节	徒手体操创编原则与方法	(98)
第十章	轻器械体操	(101)
第一节	轻器械体操的特点和作用	(101)
第二节	轻器械体操的内容	(101)
第十一章	专门器械体操	(117)
第一节	专门器械体操的特点和作用	(117)
第二节	专门器械体操的内容	(117)
第十二章	竞技体操概述	(120)
第一节	竞技体操起源	(120)
第二节	竞技体操项目介绍	(121)
第十三章	竞技体操动作技术	(123)
第一节	跳 跃	(123)
第二节	技 巧	(131)
第三节	双 杠	(142)
第四节	单 杠	(157)

第一章 绪 论



本章要点

本章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。

第一节 体操概述

一、体操的概念

体操一词来源于古希腊语，意为裸体。相传古希腊人多是赤裸着身体进行锻炼的。在古希腊，人们将锻炼、运动竞技及游戏的一切身体活动，如走、跑、跳、投掷、攀登、摔跤、舞蹈和骑马等统称为体操。在西方，这种涵盖所有运动方式的体操概念沿用了许多世纪。进入 19 世纪，欧美各国相继出现众多新的体育项目，建立了“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是，在一个相当长的时期内，“体操”和“体育”两词并存，相互混用。在我国，从 19 世纪中叶到 20 世纪初，也以“体操”一词来指近代体育，如当时学校的体育课被称为“体操科”，一直沿用到 1922 年。19 世纪末到 20 世纪初，由于体育运动的发展，特别是生理学家、医学家和体育学家对体育运动本质和价值的深入研究和科学分类，“体育”一词逐步代替了“体操”，用来指身体运动形式，并被人们普遍认同和接受。而体操则在内容、方法上区别于其他身体运动形式，成为具有自身特点的、独立的体育运动项目。

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，充分表现人体的控制能力，具有一定艺术要求的体育运动项目。

二、体操的任务和特点

(一) 体操的任务

体操是我国体育教育的一个组成部分，也是重点开展的运动项目及体育

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,体操的基本任务是以下几项。

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。体操对青少年儿童的身体发育有特别重要的作用,可促进青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。青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,有易有难,易于普及和开展

体操可根据不同的要求,不同的年龄、性别、身体条件、训练水平以及不同场地、设备,因人因地制宜,选择不同的项目动作与难易程度进行练习,以达到促进健康、增强体质的目的。尤其是全国推广的广播体操和大众健身操,能够适应不同的人群和青少年的需要。

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,就能全面地增强人体的各运动器官、内脏器官和神经系统,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. 在体操教学与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,可以划分为下列内容。

一、队列队形练习

队列练习包括原地动作和行进间动作;队形练习包括图形行进、队形变换、散开和靠拢等。通过队列队形练习,可形成身体的正确姿势;培养严格的组织纪律性与迅速、准确、协调一致的良好作风。队列队形的指挥是体育教师必须掌握的一种重要手段。

二、徒手体操

徒手体操是根据人体各部位的解剖特点,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、速度、幅度、频率和节奏,按照一定的程序所组成的身体练习,包括单人动作、双人动作和多人动作。徒手体操动作简单,不受场地和器材条件的限制,易于推广,具有广泛的群众性。徒手体操的练习可使四肢和躯干灵活,动作协调,对增强中枢神经系统、促进血液循环、加速物质代谢、预防疾病、振奋精神,都有积极的作用。

三、轻器械体操

轻器械体操是在徒手体操的基础上,通过手持体操棍、实心球、哑铃、跳绳、火棒和其他的轻器械进行的身体练习。青少年儿童经常进行轻器械体操练习,可促进身体正常发育,发展力量、灵敏、弹跳力和协调性。

四、专门器械体操

专门器械体操是指在肋木、爬绳、体操凳及其他的专门器械上进行的身体练习。通过专门器械体操练习，可增强体质，发展力量，提高柔韧性和悬垂、攀登等能力。

五、器械体操

器械体操是指在单杠、双杠、吊环、鞍马、高低杠和平衡木上进行的单个动作、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。器械体操的练习可以增强身体素质，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

技巧运动包括翻腾、平衡、抛接等类型动作。它对发展力量、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

跳跃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一定的作用。

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体练习。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

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。国内外也有人称其为“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

蹦床是体操、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

体操根据其目的和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，具有广泛的群众性和针对性强的特点。

二、竞技性体操

竞技性体操是竞技体操、技巧运动、艺术体操和蹦床运动的总称，是国内外体育竞赛项目，有特定的竞赛规程和评分规则。这类体操动作难度大，具有全面性、复杂性、准确性、惊险性和艺术性的特点。它对人的体能、技术和意志等方面提出了更高的要求。

（一）竞技体操

竞技体操比赛常被人称作体操比赛。男子有单杠、双杠、跳马、吊环、鞍马、自由体操六项，女子有跳马、高低杠、平衡木、自由体操四项。按团体赛、个人全能赛和个人单项赛三种比赛进行，其中包括规定动作比赛和自选动作比赛，世界体操比赛的规定动作由国际体操联合会技术委员会制定。基层群众性体操比赛，项目可多可少，要根据实际情况来组织，国内儿童、少年的比赛项目可酌情安排。

（二）技巧运动

技巧运动最早曾叫垫上运动。20世纪50年代后，由于该项运动的内容已大大超出过去“垫上”的范围，逐渐被“技巧”运动这个概念所代替，成为独立

的比赛项目。技巧比赛项目有男子单人、女子单人、男子双人、女子双人、男女混合双人、女子三人和男子四人七个项目。在大型比赛中只进行自选动作比赛。自选动作比赛根据难度、组织编排、完成情况、印象和完成动作的时间五个因素来评分。技巧比赛分团体比赛、全能比赛和单套比赛。

(三) 艺术体操

艺术体操在国际上又称韵律操,是女子特有的一个比赛项目。世界艺术体操锦标赛规定的轻器械有绳、圈、球、棒、带5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6人参加,集体完成动作,个人赛包括全能赛和单项赛。

(四) 蹦床运动

蹦床比赛设有3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,截至2013年已举办了29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。这类体操作用不同,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

生产操是根据不同工种、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

运动辅助体操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

医疗体操就是体操与医疗卫生相结合。它是有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,以增强力量,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

我国体操有着悠久历史,根据文物史料的记载,我国古代体操可归纳为两类。

第一类属于强筋骨防疾病的体操,其中较典型的是古代医学名著《内经》中的“导引养身术”,把身体活动和呼吸活动作为健身防疾病的方法。长沙马王堆出土的一幅西汉时期的帛画“导引图”,描绘了不同性别和年龄的人做直臂、下蹲、收腹、弯腰、深呼吸等 40 多种动作。由此可见,早在两千多年前,中国已有了与现代医疗体操相类似的健身手段。东汉末期,著名医学家华佗创编的“五禽戏”,模仿了虎、鹿、猿、熊、鸟的动作,北宋时期的“八段锦”,就类似现在的徒手体操。

第二类是反映在古代歌舞、戏剧、杂技和流传于民间的技巧运动。出土的西汉乐舞杂技陶俑中,就有手倒立、后手翻、“桥”、空翻等动作。唐宋以后,技巧运动有了进一步发展,出现了双人和集体动作,并有许多复杂的翻腾动作与杂技表演结合起来。清代有了木制单杠和近似吊环的“皮条”器械,至今仍保留在某些杂技团中。

体操在旧中国时,发展滞缓。现代器械体操于 1840 年鸦片战争后传入中

国，当时体操运动十分落后。1908年在上海成立了第一所体操学校，教学内容主要是徒手体操和兵式操。

1948年在上海举行了一次全国运动会，其中有体操表演，项目只有单杠、双杠和跳箱，运动员人数很少，技术水平很低。

1949年中华人民共和国成立后，党和政府对人民的健康非常关怀，体育运动得到重视，体操才得到了广泛深入的发展。

1951年11月24日，国家体委公布了第一套成年人的广播体操。中央人民政府于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》，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。1954年、1955年，国家体委又先后公布了第一套少年和儿童广播体操。学校体育是整个国民体育的基础，体操在各级学校的体育教育中成为一个重要的组成部分，中小学体育教学大纲中有体操内容，学生有计划地学习和掌握体操基本的知识、技术和技能。1954年在全国普遍推行的“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发试行《学校体育工作暂行规定》。体操在学校的广泛开展，为青少年一代身心健康成长、为增强人民的体质、为实现四个现代化做出了积极贡献。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，并评选了一批运动健将，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14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。4年后，在第15届世界体操锦标赛上，我国运动员男队一跃成为团体第4名，并获得鞍马第3名；女队获得第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，随后十年动乱使体操运动受到阻碍。

1979年第20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，马艳红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21届世界体操锦标赛上，我国男、女体操队分别获得团体第3名和第2名，并获得男子自由体操和鞍马世界冠军。1982年，在第6