

体操知识集

主编 冉清泉 易学 哈青珍

陕西人民教育出版社



体操知识集

主 编

冉清泉 易 学 哈青珍

编写人员

杨玉茹

赵凯丰

周晓玉

李 清

陕西人民教育出版社

1989、7、西安

体 操 知 识 集

主编 冉清泉 易 学 哈青珍

陕西人民教育出版社出版

(西安长安路南段376号)

陕西省新华书店经销 合川报社印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 印张7.94 插页 160千字

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

印数：1—3, 500

I S B N 7-5419-1165-8 / G·1022

定价：2.30

01728381

序

《体操知识集》是一本既为知识性，又有学术性的编著。全书从各种体操教材、书刊等，广泛收集了各方面资料，并结合了教学实际，编写了内容十分丰富的集子。从知识的时期看，有古代、近代、现代的知识，从知识的范围看，有国内和国外的资料，从知识方面看，有教学的、训练的、科研的、群众性的、竞赛的等内容。

《体操知识集》采用了问答形式，设问具体、全面、兼顾多方需要，答文简捷、清楚，突出基本内容，既是学生学习的参考材料，又可作为教师和教练员的教学参考，还可帮助体操爱好者了解丰富的体操知识。因此，这是一本有实用价值的，使用方便的参考书籍。

谢显慰

1989年6月于成都

目 录

一、体操运动

- 1、什么叫体操运动? (1)
- 2、体操是怎样产生的? (1)
- 3、体操的内容有哪些? (2)
- 4、体操分哪几类? (2)
- 5、什么是基本体操? 它有哪些内容? (2)
- 6、什么是实用性体操? (3)
- 7、什么是保健体操? (3)
- 8、什么是生产体操? (3)
- 9、什么是广播体操? (4)
- 10、什么是运动辅助体操? (4)
- 11、什么叫竞技性体操? 它有哪些内容? (5)
- 12、体操运动对人体有哪些主要影响? (6)
- 13、体操有哪些特点? (6)
- 14、体操的目的是什么? (6)
- 15、体操的主要任务是什么? (6)
- 16、我国古代体操是怎样的? (7)
- 17、我国清政府时期的体操是怎样的? (7)
- 18、我国国民时期体操状况怎样? (8)
- 19、解放前我国中央苏区的体操情况怎样? (8)
- 20、我国建国时期的体操状况是怎样的? (9)

- 21、七十年代我国体操发展状况如何? (9)
- 22、八十年代我国体操现状如何? (10)
- 23、近代体操是怎样传入中国的? (11)
- 24、近代体操是通过什么途径传入中国的? ... (11)
- 25、古希腊体操主要有哪些内容? (12)
- 26、什么叫德式体操? (12)
- 27、什么叫瑞典体操? (14)
- 28、什么叫丹麦体操? (14)
- 29、什么叫捷克体操? (15)

二、重大国际体操比赛和世界著名运动员

- 1、根据比赛规模、比赛水平和重视程度, 排列
出世界性体操比赛的名称。 (16)
- 2、奥运会体操比赛简况? (16)
- 3、世界体操锦标赛简况? (17)
- 4、体操世界杯赛简况? (17)
- 5、世界大学生运动会体操比赛简况? (18)
- 6、现代竞技体操的发展主要经历了哪几个阶段?
..... (19)
- 7、竞技体操发展趋势是什么? (20)
- 8、世界上目前哪些国家体操水平较高? (21)
- 9、第一届近代奥运会在哪一年、什么地方举行? 为什
么在这个城市举行? 近代奥运会是由谁倡导的? (22)
- 10、你知道历届奥运会举行的时间和地点吗? (22)
- 11、近代奥运会在哪个洲举行次数最多? 其次是哪个
洲? 哪个洲尚未举行过? 在亚洲已举行几届? (22)

- 12、你能说出举行过两届奥运会的城市名称吗？
..... (22)
- 13、哪两届奥运会由于什么政治原因，受到一些国家的抵制？ (22)
- 14、哪届奥运会确定了竞技体操男子6个项目和女子4个项目的比赛？ (23)
- 15、参加奥运会体操比赛国家最少的是哪一届？
最多的是哪一届？ (24)
- 16、参加奥运会体操比赛人数最少的是哪一届？
最多的是哪一届？ (24)
- 17、从哪一届奥运会开始各国运动员以本国国旗为先导入场？ (24)
- 18、从哪一届奥运会开始使用奥运会会旗（五环旗）？ (24)
- 19、从哪一届奥运会开始按各国国名，以东道国的文字顺序先后排列入场？ (24)
- 20、哪个国家在第十一届奥运会上获得男子体操团体冠军？ (25)
- 21、哪个国家在第十五届奥运会上获得女子体操团体冠军？ (25)
- 22、奥运会体操比赛获得男子团体冠军最多的是哪个国家？ (25)
- 23、奥运会体操比赛获得女子团体冠军最多的是哪个国家？ (25)
- 24、获近代奥运会体操奖牌总数最多的人是谁？
..... (25)
- 25、你知道历届世界体操锦标赛举行的时间和地

- 点吗? (25)
- 26、你能说出已举行过三届世界体操锦标赛的城市名称吗? (26)
- 27、你能说出已举行过两届世界体操锦标赛的城市名称吗? (26)
- 28、参加世界体操锦标赛国家最少的是哪一届?
最多的是哪一届? (27)
- 29、参加世界体操锦标赛人数最少的是哪一届?
最多的是哪一届? (27)
- 30、世界体操锦标赛获得男子团体冠军最多的是哪个国家? (27)
- 31 世界体操锦标赛获得女子团体冠军最多的是哪个国家? (27)
- 32、世界体操锦标赛中获得奖牌最多的男运动员是谁? (27)
- 33、世界体操锦标赛中获得奖牌最多的女运动员是谁? (27)
- 34、你知道历届体操世界杯赛举行的时间和地点吗? (28)
- 35、体操世界杯赛中获得奖牌最多的男运动员是谁? (28)
- 36、体操世界杯赛中获得奖牌最多的女运动员是谁? (28)
- 37、哪一届体操世界杯赛中哪个国家的女运动员一人独获全能和四个单项冠军? (28)
- 38、哪一届体操世界杯赛中哪个国家的男运动员一人独获全能和六个单项的奖牌? (29)

- 39、体操世界杯赛参赛的资格是什么？……（29）
- 40、你知道历届世界大学生运动会举行的时间和地点吗？……（29）
- 41、你知道历届亚运会举行的时间和地点吗？……（29）
- 42、你知道《世界体操》杂志评选出历届体操最佳运动员居第一位的是谁吗？……（29）
- 43 你能说出1984年至1988年，我国体操运动员参加奥运会、世界体操锦标赛、世界杯赛和亚运会的顺序吗？……（31）
- 44、国际奥委会何年成立？总部设在哪里？现任主席是谁？……（31）
- 45、奥林匹克运动会宗旨是什么？……（31）
- 46、国际体操联合会何时成立？总部设在什么地方？现任主席是谁？现有会员国多少个？（32）
- 47、国际体操联合会现任男、女技术委员会主席是谁？……（32）
- 48、国际体操联合会的宗旨是什么？……（32）
- 49、亚州体操联合会何时成立？总部设在什么地方？现任主席是谁？……（32）
- 50、亚州体操联合会的宗旨是什么？……（33）

三、我国的体操运动

- 1、解放前，我国举行过几届全运会？历届全运会都是在何年，什么地方举行的？……（34）
- 2、你知道解放前第一届和第二届全运会是由谁

- 主办的？……………（34）
- 3、解放后我国已举行过几届全运会？你知道历届全运会举行的时间和地点吗？……………（34）
- 4、我国第一套成年广播体操是何年颁布的？（35）
- 5、到1988年止，我国已公布了多少套广播体操？……………（35）
- 6、解放后我国体操运动员参加过几届奥运会？……………（35）
- 7、在第二十三届奥运会上，我国体操运动员获得了哪些奖牌？……………（35）
- 8、在第二十四届奥运会上，我国体操运动员获得了哪些奖牌？……………（35）
- 9、解放后至1989年，我国体操运动员参加过几届世界体操锦标赛？……………（36）
- 10、我国运动员在哪届世界锦标赛中获得了第一个奖牌？……………（36）
- 11、我国运动员在哪届世界锦标赛中获得了第一个世界冠军？……………（36）
- 12、在1981年第二十一届世界体操锦标赛上，我国运动员获得了哪些奖牌？……………（36）
- 13、我国运动员在哪届世界体操锦标赛中首次夺得了世界体操锦标赛男子团体冠军？他们是谁？（37）
- 14、在第二十二届世界体操锦标赛上，我国运动员获得了哪些奖牌？……………（37）
- 15、在第二十三届世界体操锦标赛上，我国女运动员获得哪些奖牌？……………（37）
- 16、在第二十四届世界体操锦标赛上，我国运动

- 员获得了哪些奖牌？…… (38)
- 17、至1989年，我国体操运动员参加过几届世界杯赛？…… (38)
- 18、在第五届体操世界杯赛上，我国运动员获得了哪些奖牌？…… (38)
- 19、在第六届体操世界杯赛上，我国运动员获得了哪些奖牌？…… (38)
- 20、在第七届体操世界杯赛上，我国运动员获得了哪些奖牌？…… (38)
- 21、至1989年，我国体操运动员参加过几届世界大学生运动会？…… (39)
- 22、在第九届世界大学生运动会上，我国运动员获得了哪些奖牌？…… (39)
- 23、在第十一届世界大学生运动会上，我国体操运动员获得了哪些奖牌？…… (39)
- 24、在第十二届世界大学生运动会上，我国体操运动员获得了哪些奖牌？…… (39)
- 25、在第十三届世界大学生运动会上，我国体操运动员获得了哪些奖牌？…… (40)
- 26、在第十四届世界大学生运动会上，我国体操运动员获得了哪些奖牌？…… (40)
- 27、解放后，我国体操运动员参加过哪几届亚运会？…… (40)
- 28、我国体操运动员在第七、八、九、十届亚运会获得奖牌数是多少？…… (40)
- 29、我国从哪一年开始评选全国“十佳”运动员？至1989年已选评几届？…… (41)

- 30、你知道获得四次全国“十佳”运动员的姓名吗？……………（41）
- 31、你知道历届全国“十佳”体操运动员的姓名吗？……………（41）
- 32、我国现行的体操训练体制包括哪几个基本的训练层次？……………（42）
- 33、我国从哪一年开始实行体操运动员等级制度？……………（42）
- 34、体操运动员等级制度已修订过几次？……（42）
- 35、现行体操运动员等级制度有几个级别？…（42）
- 36、健将级运动员由哪里审批？……………（42）
- 37、我国从哪一年实行体操裁判员等级制度？裁判员共有几个等级？……………（42）
- 38、在我国每年举行几次全国性体操比赛？它们的名称是什么？……………（43）
- 39、中国体操协会何年成立？现任主席是谁？（43）
- 40、我国有哪些体操运动员的动作被国际体联命名？……………（43）

四、器械体操

- 1、什么叫器械体操？……………（45）
- 2、器械体操动作分为哪几类？……………（45）
- 3、为什么要对器械体操动作技术进行分析？（45）
- 4、影响人体运动的力主要有哪些？……………（45）
- 5、内力和外力相互有何关系？……………（46）
- 6、什么叫支撑反作用力？……………（46）
- 7、什么是静力支撑反作用力？……………（46）

- 8、什么是动力支撑反作用力？……………（46）
- 9、在器械体操动作中，支撑反作用力表现在哪
些技术环节上？……………（47）
- 10、构成人体平衡的条件是什么？……………（47）
- 11、什么叫稳定角？……………（47）
- 12、平衡有哪几种？……………（47）
- 13、影响静止平衡稳定度的有关因素有哪些？（48）
- 14、什么是静止姿势？……………（49）
- 15、什么是用力动作？……………（49）
- 16、静止姿势与用力动作有何区别？……………（49）
- 17、什么是重力位能？……………（49）
- 18、什么叫转动动能？……………（50）
- 19、器械体操中摆动动作的三个阶段指的是什
么？……………（50）
- 20、鞭打加速技术的力学原理是什么？……………（51）
- 21、取得制动技术的力学原理是什么？……………（52）
- 22、落地稳定的力学原理是什么？……………（53）
- 23、无支撑的转动技术原理是什么？……………（53）
- 24、多轴转体（旋）的力学原理是什么？……………（54）
- 25、绕支点转动动作技术原理是什么？……………（54）
- 26、圆锥摆（全旋）技术的力学原理是什么？（55）
- 27、什么叫人体重心？它的特点是什么？……………（56）
- 28、推手和起跳技术的力学原理是怎样的？…（57）
- 29、区别人体运动力学和机械力学最本质的东西
是什么？……………（58）

五、儿童、少年体操训练

- 1、现代男子优秀体操运动员应具备什么样的身

- 体特征?..... (59)
- 2、现代优秀女子体操运动的员应具备什么样的条件?..... (59)
- 3、儿童少年体操选材中应特别注意哪些问题?..... (59)
- 4、初级训练阶段在儿童少年选材过程中,如何评价身体发育和体型标准?..... (60)
- 5、在儿童少年的选材中如何评价心理品质和身体素质?..... (61)
- 6、少年儿童初级训练阶段的特点任务是什么?(63)
- 7、初级训练阶段的主要内容有哪些?..... (63)
- 8、中级训练阶段的儿童少年的身体形态机能特点是什么?..... (65)
- 9、中级训练阶段的任务与主要内容有哪些? (66)
- 10、儿童少年体操运动训练中级选材的主要内容是什么?..... (67)
- 11、高级训练阶段少年的身体形态机能特点是什么?..... (68)
- 12、高级训练阶段的主要任务和内容是什么? (69)
- 13、为什么要特别重视体操运动员的选材?... (70)
- 14、控制体操教学训练的因素有哪些?..... (70)
- 15、怎样对儿童少年体操运动员进行多年训练的反馈控制?..... (71)
- 16、体操教练员应具备哪些条件?..... (72)
- 17、体操教练员的具体任务是什么?..... (74)
- 18、为什么要在体操训练中了解儿童少年的解剖生理特点?..... (74)

- 19、儿童少年骨骼有哪些特点？根据这些特点怎样进行训练？……………（74）
- 20、儿童少年的肌肉有哪些特点？怎样根据这些特点进行训练？……………（75）
- 21、儿童少年心血管系统和呼吸系统有哪些主要特点？怎样根据这些特点进行训练？…（76）
- 22、儿童少年神经系统有哪些特点？根据这些特点怎样训练？……………（77）

六、体操运动员的训练

- 1、体操运动员训练的的目的是什么？……………（79）
- 2、在竞技体操训练中，主要的训练内容有哪些方面？……………（79）
- 3、体操运动员的身体训练可分为几个方面？（79）
- 4、何谓身体训练？身体素质训练的主要任务是什么？……………（79）
- 5、什么叫一般身体素质训练？……………（79）
- 6、什么叫专项身体素质训练？……………（80）
- 7、身体素质的内容是什么？……………（80）
- 8、体操所需要发展的力量素质有哪些方面？（80）
- 9、什么叫柔韧性？体操运动员需要哪些方面的柔韧性？……………（80）
- 10、发展柔韧性的方法有哪些？……………（81）
- 11、什么叫速度？……………（81）
- 12、体操运动员需要的是什么样的速度？……（81）
- 13、什么叫耐力？……………（82）
- 14、体操运动员一般身体素质训练时应注意些什

- 么问题? (82)
- 15、什么是体操技术训练? (82)
- 16、什么是体操基本技能训练? 包括哪些内容?
..... (82)
- 17、体操基本技术训练有些什么要求? (83)
- 18、什么是基本动作? (83)
- 19、基本动作与基本技术有何关系? (83)
- 20、体操基本技术与身体训练有何关系? (83)
- 21、心理训练的目的是什么? (84)
- 22、体操运动员心理训练的内容有哪些方面? (84)
- 23、体操运动员心理训练的具体作用如何? ... (84)
- 24、什么是体操运动员的长期和短期的心理训练?
..... (85)
- 25、体操运动员一般心理训练的主要任务是什么?
..... (85)

七、体操教学法

- 1、什么叫体操教学法? (86)
- 2、体操技术教学的特点是什么? (86)
- 3、体操教学有哪些原则? (87)
- 4、在体操教学中,教师如何起主导作用? ... (87)
- 5、什么叫直观性原则? (88)
- 6、在体操教学中,运用直观与思维原则应注意
些什么问题? (88)
- 7、如何遵循统一要求与区别对待原则进行教学?
..... (89)
- 8、什么叫循序渐进原则? (90)

- 9、在体操教学中，贯彻循序渐进原则应注意些什么问题？.....（90）
- 10、什么叫身体全面发展原则？.....（90）
- 11、在体操教学中，如何贯彻身体全面发展原则？.....（91）
- 12、什么叫巩固与提高原则？.....（91）
- 13、在体操教学中，贯彻巩固与提高原则应注意些什么问题？.....（91）
- 14、什么叫体操教学方法？.....（92）
- 15、体操动作的教学方法有哪些？.....（93）
- 16、什么是体操动作技能？.....（93）
- 17、体操教学过程中，运动技能的形成要经过哪几个阶段？.....（93）
- 18、粗略掌握动作阶段的特点是什么？.....（93）
- 19、在粗略掌握动作阶段（泛化阶段）中如何采用教学方法？.....（93）
- 20、改进与提高动作阶段的特点是什么？.....（94）
- 21、在改进与提高动作阶段如何运用教学方法？.....（94）
- 22、巩固与运用自如（动力定型）阶段的特点是什
么？.....（95）
- 23、在巩固与运用自如阶段如何运用教学方法？.....（95）
- 24、在体操教学中如何运用直观法和语言法？.....（95）
- 25、什么叫练习法？.....（97）
- 26、在体操教学中如何运用练习法？.....（97）
- 27、什么叫完整法与分解法？在运用此方法时应