

中等体育学校讲义

体 操

內 部 教 材



体育院校教材编审委员会

体操编选小组编

中等体育学校讲义

体 操

体育院校教材编审委员会

体操编选小组编

人民体育出版社

編 者 的 話

本讲义是根据中等体育学校体操教学大纲的要求，参考了北京体育学院函授系、上海体育学院体操讲义和上海体育学校部分讲义等选编而成的。

参加选编同志有俞秀峯、赵锡利、文敏才、王明~~明~~、张稼夫、迟兴华、苏和平、杨家梁、朱金官、黎洪都、王瑛、马大全、李瑞庭等。

讲义中为了更符合教学实际的需要，并结合中学体育教学实际，在理论、教法课中增添了自由体操、一般身体发展练习和实用性练习等章节。

由于艺术体操的内容多，所占的篇幅大，因此，只是从大纲中选择一部分典型教材加以分析。

本讲义前八章叙述体操的一般理论知识；后九章叙述各种体操练习的技术，其中绝大部分动作都有图解说明，各章理论分别写在该章技术部分的前面。

本讲义适合于中等体育学校体操专修和普修学生使用。也可供体育学院中等专修科和预科体操教学上的参考。

限于选编者的水平，时间的匆促，在各方面一定有许多缺点和不当之处，我们衷心地希望同志们在使用过程中提出意见，以便今后再版时补充修改。

目 录

第一章 緒論	1
体操的任务	2
体操的内容与分类	4
体操的特点	8
第二章 体操术语	9
基本术语	9
基本动作术语	13
术语的构成和运用	17
第三章 体操創伤的預防	20
第四章 体操教学与 訓練法	28
体操教学法	28
体操訓練法	39
第五章 上体操課的方法	56
体操課的结构	56
体操課各部分的目的、 任务及教法指示	57
有关体操課的几个問題	62
第六章 青少年、女子体 操教学和訓練特 点	66
教学特点	66

訓練特点	72
第七章 体操竞赛的組織 与进行	77
体操竞赛的性質与种类	77
竞赛規程的制定	78
竞赛的組織与分工	79
竞赛的进行	83
第八章 体操裁判法	85
裁判員的条件	85
裁判員的职責	86
动作錯誤的評定	90
裁判方法	91
第九章 队列、队形練習	97
队列、队形練習的 分类及內容	97
队列練習	99
队形練習	105
队列、队形練習 的教法	111
第十章 一般身体发展 練習	114
第十一章 基本功	128

基本功的意义	128
练习基本功的要求	129
基本功的练习	129
第十二章 实用性练习	138
实用性练习的内容	138
实用性练习在体操课中的运用	156
第十三章 自由体操	158
自由体操的基本技术	159
自由体操的教学方法	163
自由体操的编排方法	164
第十四章 器械体操	167
器械体操的一般特征	167
器械练习的分类	168
器械练习的技术分析	172
单杠	184
双杠	208
吊环	237
摆荡吊环	238
静止吊环	252
鞍马	276

高低杠	293
平衡木	313
第十五章 技巧运动	335
技巧运动的分类	335
技巧运动的技术基础	337
各类动作的技术	342
技巧运动裁判法	364
第十六章 跳跃	373
跳跃的分类	374
支撑跳跃的技术原理	375
跳跃技术	380
一般跳跃	380
支撑跳跃	382
第十七章 艺术体操	394
艺术体操的任务	394
艺术体操的特点	395
艺术体操的内容	395
艺术体操中的音乐	396
艺术体操课的教法	
特点	398
艺术体操的基本练习	399

第一章 緒 論

体操在我国有着悠久的历史，是我国劳动人民爱好的一项体育活动。几千年前，在我国的医学名著“内经”中就有了导引养身术的记载。东汉末期，著名医学家华佗创编了“五禽戏”。自唐、宋至今，技巧运动和“八段锦”一直流传于民间。鸦片战争以后，器械体操中的某些项目，传入了我国。但在国民党反动统治时期，体操运动发展滞缓，十分落后，几十年间，只举行过一次全国性体操表演赛，那时项目不全，内容贫乏，技术水平很低。总之，在封建社会和半封建半殖民地的社会里，广大劳动人民由于受着统治阶级的残酷压迫和剥削，生活贫困，没有条件从事体育活动。因此，我国劳动人民创造的具有民族风格的体操方面的宝贵遗产，和由国外传入的体操项目，均得不到应有的发展。

自从中华人民共和国成立以后，由于党和人民政府对劳动人民身体健康的关怀和重视，人民体育事业得到了蓬勃的开展。因此，作为体育运动主要内容之一的体操，也获得了迅速的发展。

1951年11月24日，中华全国体育总会筹备委员会、中央人民政府教育部等九个单位“关于推行广播体操活动的联合通知”中曾提到：“……这是普及国民体育的一个重要步骤。这个体操是最基本、最简单因而也是最宜于普及的群众的体育活动。这种体育活动广泛推行的结果，将要帮助改善广大人民的健康状况，并将引起他们参加其它体育活动的广泛兴趣，锻炼出健康的体魄，以便更好地为祖国的经济、文化建设和国防建设服务”。果然，随着广播体操的普遍开展，体操这一项目引起了广大人民的注意。

1953 年在北京举行的我国第一次全国性的体操比赛，已有单杠、双杠、自由体操和跳箱等项目。同年 9 月，苏联体操代表队应邀来我国访问表演，给我国广大人民留下了深刻的印象。1956 年国家体委颁布了体操裁判员和运动员等级制度，这对于体操运动的普及和提高，起了很大的促进作用。1958 年随着我国社会主义建设的大跃进，体操运动得到了更广泛的开展，运动技术水平得到了很大的提高，在多次国际性比赛中取得了良好的成绩，从而在体操理论上、教学和训练方法上都得到了进一步的充实和提高。

体操是富有群众性的体育运动项目之一。它不仅能培养勇敢、顽强、坚忍不拔等优良品质，而且还能增进机体的机能，特别对中枢神经系统和运动器官有良好的作用。

体操内容丰富多彩，动作有简有繁，男女老幼和不同健康状况的人，均可选择练习。

体操在中小学、高等学校体育教学大纲中以及在部队训练中都具有重要地位。在厂矿、机关以及城乡人民公社中亦被广泛地用于增进健康，促进生产发展的一种手段。

体 操 的 任 务

体育是共产主义教育的组成部分。而体操是体育的主要内容之一。因此体操必须以共产主义教育的任务为依据，来全面发展人的体能和智力，培养生活上所必需的活动技能，改进和提高运动技术，为生产与国防服务。

体操的基本任务应包括：身体全面发展的任务，提高运动技术水平的任务，教育的任务。

(一) 身体全面发展的任务

身体全面发展的水平，标志着人民的健康状况和体质增强的程度。这是提高劳动生产率、保卫国防和提高运动成绩的一个重

要条件。由于职业和劳动分工不同，人体就会产生发展不均衡的现象，因此需要进行体育锻炼来促使身体的全面发展。经常系统地做体操和其它运动，就能不断地增强体质和改进健康状况。

(二)提高运动技术水平的任务

迅速提高运动技术，使我国体操赶上世界先进水平，是我们一项重要任务。

为了做好教学训练工作，不断提高运动技术水平，要注意下列几点：

1. 坚决贯彻党领导下的教师、学生三结合的精神和善于运用群众路线的工作方法，发挥集体智慧来解决训练中的关键问题。

2. 继承和发扬我国民族优秀遗产，学习国外的先进经验，逐步形成中国体操的独特风格。我们要敢于创造，破除迷信，解放思想，树立敢想、敢说、敢干的共产主义风格。

3. 大练基本功，不断提高身体素质，促使技术水平的迅速增长。

4. 大搞技术革新与科学研究。

5. 加强学生的艺术修养，有选择地学习舞蹈、武术、戏剧动作的优美姿势。运动员(尤其是青少年)在开始训练时就应该注意艺术修养，养成正确优美的姿态。这是我们体操运动发展的一个重要方面。

6. 既要抓紧现有体操运动队的训练工作，又要注意到青少年后备力量的培养。

(三)教育的任务

在体操中进行思想教育，是教师和教练员的一个重要任务。为此，教师必须坚持政治挂帅，充分发挥主导作用，对学生严格要求，全面负责，把教育工作深入到体操的教学、训练和竞赛等工作中去。

在教育工作中，应该特别注意下列几个方面：

1. 在教学和训练过程中培养学生的政治责任感、团结互助、勇敢顽强的集体主义精神。在进行队列、队形练习, 轮换练习项目和布置器械等集体行动中培养学生的组织纪律性。

2. 在竞赛活动中鼓励学生关心集体的胜利和荣誉。培养学生胜不骄、败不馁、遵守大会纪律、服从裁判等优良作风。

3. 经常的教育工作应该与当前的政治形势教育, 中心活动等紧密结合起来, 这对提高思想觉悟起着很大的作用。在整个教育过程中, 必须紧紧依靠党的领导, 发挥党、团组织的作用。同时应重视集体的教育作用, 使班、队成为一个坚强的战斗集体。

为了完成上述任务, 教师和教练员必须努力学习马列主义和毛泽东著作, 经常刻苦钻研业务, 向着德才兼备、红透专深的方向前进。因为高度的社会主义觉悟和广泛的专业知识是教师做好教育工作的根本保证。

体操的内容和分类

(一) 体操的内容

体操的内容是多种多样的, 根据体操的任务, 可分为下列几种:

1. 队列队形练习: 这种练习的目的, 是为了教会学生正确的走步, 培养正确的姿势和集体行动的习惯。

队列练习应按照中国人民解放军队列条例的规定, 严格地执行。

2. 一般身体发展练习: 这种练习, 可以徒手做, 持器械或在器械上做。它能增强肌肉韧带器官, 发展力量、柔韧、速度、灵敏和耐久力等身体素质, 使人体获得全面匀称的发展。

3. 实用性练习: 有助于掌握生活上所需要的实用技能。这种练习包括有走、跑、跳、攀登、爬越、举起和搬运重物或搬运同伴,

以及在小的支撑面上做各种平衡练习等等。

4. 自由体操:它是由各种走步、跳跃、转体、平衡、技巧运动、艺术体操等动作组成。这种练习能培养身体的协调能力和正确姿势。

5. 器械体操:在单杠、高低杠等体操器械上,练习日常生活上不常遇到的一些体操动作。它能够更有效地提高人的身体能力,进一步培养勇敢果断等意志品质,以及在复杂的条件下能清晰地辨别方向的能力等等。

6. 技巧运动:它是训练前庭器官的一个重要手段。这种练习不仅在自由体操中占有重要的地位,而且也是各项器械体操的基本练习。它的内容包括有滚动、滚翻、手翻、空翻、倒立,各种桥形、平衡动作以及各种叠罗汉练习等。

7. 艺术体操:它是女子所特有的一个项目,内容包括一般身体发展练习和实用性练习,各种基本练习(如弹性、波浪、松弛、平衡、转体等)以及丰富多彩的专门练习(如音乐游戏、各种舞蹈性的成套练习等)。应当强调指出的是,所有这些练习必须在音乐伴奏下进行,这是艺术体操的一个显明特点。

通过系统的艺术体操训练,不仅可以增强肌肉韧带和内脏器官,发展协调能力,而且还可以培养动作的节奏感,形成优美的姿态和富有表情的动作,这些都能提高学生的艺术修养和审美能力。

8. 跳跃:它包括有一般跳跃和支撑跳跃。支撑跳跃在竞技体操中占有重要地位。跳跃练习不仅可以增强弹跳力和发展协调性,而且对心血管系统和呼吸系统都有良好的影响。由于跳跃练习大多是跳越各种障碍物,因此它又是培养勇敢、果断和克服困难等品质的良好方法。

(二)体操的分类:

体操的分类是根据各种练习的目的任务来确定的,目前我国体操分为下列五类:

1. 基本体操：目的是使身体得到全面发展，增进健康，提高身体的工作能力，掌握基本的动作技巧，培养人们在实际活动中善于运用动作技巧的能力。通常少年儿童的基本体操内容包括有一般身体发展练习和实用性练习。它的内容包括走，跑，跳，臂部、腿部和上体的一般发展练习；轻器械（体操棒、跳绳、哑铃、实心球等）练习；普通的器械（肋木、体操凳、吊绳、障碍设备等）练习；对抗练习；投掷练习等。这些练习是学校体育课中的重要组成部分。基本体操的内容和它的教学法，应根据性别、年龄来确定。

基本体操的另一种形式是卫生体操。其目的是，改进身体机能，增进健康，使人朝气蓬勃，精神焕发，提高工作能力。卫生体操一般都在每天早晨作。我国推行的广播操，学校里所做的早操、课前操、课后操，也属于卫生体操。

2. 竞技体操：是竞赛性运动项目之一。这种体操项目是运用极其复杂的体操动作，进一步解决学生身体全面发展的任务的。这种练习不仅对动作协调性要求很高，而且还要有充沛的体力和坚强的意志。目前国际比赛的竞技体操项目，男子有自由体操、单杠、双杠、吊环、鞍马、纵跳马等六项。女子有自由体操、平衡木、高低杠、横跳马等四项。

3. 技巧运动：它的项目有：单人翻腾、男子双人用力、男女混合、男子三人或四人的团体项目。

4. 艺术体操：它的项目有徒手体操、轻器械操、跳跃、技巧运动。

5. 辅助体操：根据不同的任务，可分为生产体操、运动辅助体操和医疗体操。

（1）生产体操：目的是增进劳动人民的健康，提高劳动生产率。生产体操是根据劳动特点、劳动条件及工人的年龄、性别等来编制的。它是一种简单易行、效果显著的体操。几年来的经验证明，经常坚持生产体操，对降低缺勤率与提高劳动生产率有着良好

的作用。

生产体操有下列三种形式:

①工前操(8—10分钟):在上工前进行,目的是使人有准备地投入工作,能缩短“进入工作状态”所需的时间。

②工间操(6—8分钟):在工作中休息时进行,目的是消除疲劳,得到积极性休息,为以后的工作创造良好的条件。

③工后操(8—10分钟):目的是改善血液循环,缩短消除疲劳的时间,为休息或做其他活动创造良好的条件。

(2)运动辅助体操:目的在于提高运动员的一般身体训练水平和发展某些专门的身体素质和意志,为提高专项技术服务。因此,各项运动都有自己专门的辅助体操。辅助体操的内容应根据运动项目和个人特点来选择。例如运动员的腹肌力量不够,就需要多做加强腹肌的练习。

运动辅助体操可以徒手、持器械和在器械上做。一般可结合早操进行练习,也可在训练课中专门练习。

基本功也是运动辅助体操的内容之一,它是通过一些专选的典型练习来提高各个专项所必需的身体素质和运动技巧。

(3)医疗体操:它是配合其他治疗措施治疗疾病和创伤的有效方法。在这方面我国有悠久的历史与丰富的经验。著名医学家华佗编制的“五禽戏”,就是用来增进健康和治疗疾病的。由于党和政府的关怀,目前我国很多医疗机构,已把医疗体操作为综合疗法的方法之一,并且取得了良好的效果。

根据巴甫洛夫及其学生研究的结果,认为在医疗体操中可以采用主动的和被动的力量、速度、耐力和灵敏练习。这些练习,可以分解或综合来做,并可采用普通的体操器械,有时要采用特制的器械设备。

医疗体操的形式有:医疗体操课;一个疗程的练习;卫生体操与散步等。

体操的特点

体操具有下列一些特点:

(一)体操拥有各种各样的动作,并有不同的做法,如走、跑、跳等动作,都可以通过许多变化来做。同样的走步,可用前脚掌走,蹲着走,后退走等多种方式来做。因此,同一个练习可以根据各种不同的要求来改变完成动作的方法。体操的这个特点,有利于完成各种具体任务和提高动作的协调能力。

(二)体操能全面地,也能重点地锻炼人体。由于体操动作多样,经过系统的练习,就能全面地增强人体的所有器官,促进身体的全面发展,此外,还可以有选择地锻炼身体的某些部位,或发展某些身体素质,以便更完满地完成身体全面发展的任务。但是,人是一个完整的有机体,在锻炼个别部位的同时,必然在不同程度上影响身体的其他部分,完全孤立地锻炼身体的个别部分事实上是不可能的。

(三)体操不仅内容丰富和种类繁多,而且还具有独特的教法特点。如:

1. 保护与帮助在体操的教学和训练中,不仅是个安全措施,而且也是个重要的教学方法。实践经验证明,在体操的教学和训练中,正确运用保护和帮助,对提高运动技术水平有着非常重要的意义。

2. 在体操的教学与训练中,广泛的运用音乐伴奏。这样,不仅可以提高学生的情绪和积极性,同时还可以培养学生的动作节奏感和提高艺术修养。

第二章 体操术语

体操练习中的大多数动作,在日常生活中是不常见的,显然要说清楚这些动作也是很困难的。例如:要说明象蹲撑这样一个简单的姿势,就非得几十个字不可。因此,就必须采用专门的语言才能确切地表达动作的名称和要领。这就是体操术语。经验告诉我们,在体操教学和训练中运用专门的术语,不仅能帮助加速掌握动作,而且对于发展体操理论和积累经验,都有很大意义。

术语不是对动作的“描绘”,而是确切地指出该动作的基本特点。因此,对术语有下列三个要求:

(一)正确:要根据动作的结构反映出该动作的性质和形式,建立起清晰的概念。

(二)简练:术语必须以简短的几个字把动作的基本特征正确地表达出来。

(三)明了:术语必须通俗,使人一看就懂。

基本术语

在讲这个题目之前,应该先弄清下列几个问题:

(一)器械轴——是指器械最长的工作部分。例如:单杠——沿杠的线;吊环——通过握点假设的联线。

(二)肩轴——两肩之间的联线。

(三)人体的轴和面:

1. 通过重心上下的联线叫纵轴。

2.通过左右的联线叫**横轴**。

3.通过前后的联线叫**前后轴**。

根据人体的轴可以定出几个面：

1.纵轴和横轴所构成的面叫**垂直面**。

2.纵轴和前后轴所构成的面叫**侧面**。

3.横轴和前后轴所构成的面叫**水平面**。

(四)器械各部分名称：

1.在器械上做动作时左右是不固定的，而是根据练习者在器械上做动作变换部位时确定的。例如：在双杠上做由支撑前摆转体成挂臂撑后，原来的左就成为右，而原来的右却成为左了。

2.近远：在与双杠成正的站立姿势时，靠近身体的一杠为近杠，较远的一杠为远杠。

3.前后：在与双杠成内正立的站立姿势时，身体前面一杠为前杠，后面一杠为后杠。

(五)握器械的方法：

1.正握——练习者在器械上成悬垂或支撑的姿势时，两手的大拇指彼此相对，两手距离同肩宽(图1)。

2.反握——与正握姿势相反，两手的大拇指向外，两手距离同肩宽(图2)。

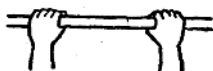


图1

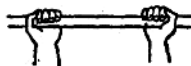


图2

3.不同握：

(1)正反握——一手正握，另一手反握。为了记写方便，可以简写为右(左)手反握悬垂，正握的手一般就不必指出(图3)。

(2)反翻握——一手反握，另一手翻握(图4)。



图 3



图 4

4. **翻握**——在握器械时，两手向内翻转，大拇指翻向外面（图 5）。

5. **交叉握**——是指两臂交叉放置。一臂在另一臂上面（图 6）。



图 5



图 6

6. **窄握**——是指两手握器械时，两手距离小于肩宽（图 7）。

7. **宽握**——是指两手握器械时，两手距离大于肩宽（图 8）。



图 7

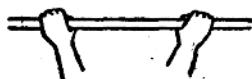


图 8

8. **深握**——深握时，是把支撑的力量放在靠近腕关节的手掌上。深握通常在吊环上运用（图 9）。

9. **从外握**——在双杠上做侧的悬垂时，两手由杠的外侧握横杠，手掌彼此相对（图 10）。

10. **从内握**——在双杠上做倒悬垂时，两手由杠的内侧握杠，手背相对（图 11）。



图 9

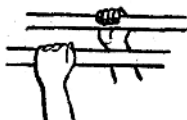


图 10

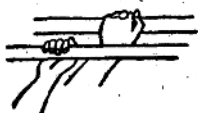


图 11

(六) 身体站立部位与器械的关系

1. 正立——肩轴与器械轴平行。“前”字可以不必指出。例如：正立(图12)、后正立(图13)、左(右)正立(图14)、内正立(图15)。



图12



图13

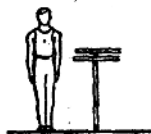


图14



图15

2. 侧立——肩轴与器械轴成垂直。例如：左(右)侧立(图16)、侧立(图17)、后侧立(图18)、内侧立(图19)。



图16



图17



图18



图19

在进行跳马练习时,身体部位对器械的关系是用“横”和“纵”的名称来确定。器械的轴和助跑线成垂直时称“横跳马”;器械轴与助跑线成一直线时叫“纵跳马”。

(七) 动作相互关系的名称和符号

1. 同时——是指两个单独动作必须做成一个完整动作时,就要用“同时”两个字把它们连接起来。例如:双杠动作:支撑摆动,后摆同时向左(右)转体 180° 成分腿坐撑。

2. 接——如果单独动作的顺序必须做得连续的话,那么必须用“接着”两个字把它们连接起来。例如:双杠动作:支撑后摆手倒立接转体 180° 。

3. 成——一般是在做完单独动作或整套动作之后,指出结