

体操讲义

(试用)



武汉体育学院体操教材编写小组编

一九七七年一月

~~4020~~

说 明

遵照伟大领袖和导师毛主席关于“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”和“教材要彻底改革”的教导，我们在一九七三年编写的三年制体育系试用《体操讲义》的基础上进行修改，重新编写了供三年制体育系试用的《体操讲义》。

编写无产阶级新教材是一项严肃而艰巨的任务，由于我们的思想政治水平和专业能力所限，难免出现缺点和错误，诚望广大工农兵和革命师生提出宝贵意见，以便进一步修改。

编 者

一九七七年一月

目 录

第一章 体操概述	1
体操的内容、特点与作用	1
我国体操发展简况	2
国际竞技体操简况	6
体育学院体操课的任务和要求	8
第二章 体操术语	11
基本术语	11
动作术语的构成与记写	16
我国京剧、杂技毯子功术语简介	19
第三章 徒手体操	20
徒手体操的基本内容	21
徒手体操中的几个因素	23
徒手体操整套练习的编排原则	25
徒手体操的组织和教法	26
第四章 少年儿童体操训练	29
少年儿童身体的解剖和生理特点	29
教学训练应抓好的几个问题	34
训练的选材、分组及任务	41
训练计划的制订	45

第五章 器械体操动作的技术分析	51
体操动作中常用的力	51
摆动动作的技术原理	54
平衡动作的技术原理	60
转体动作的技术分析	62
单杠	64
双杠	101
吊环	135
鞍马	152
平衡木	166
高低杠	178
第六章 技巧	193
技巧的分类	194
滚翻、手翻、空翻技术的一般原理	195
技巧动作	197
第七章 跳跃	227
支撑跳跃技术的一般原理	228
弹跳板练习	234
支撑跳跃动作	237
第八章 体操的身体训练	252
体操身体训练的内容及方法	252
进行身体训练注意事项	266
第九章 体操的舞蹈训练	268
舞蹈训练中应注意的问题	268

基本部位	269
基本动作	277
第十章 体操比赛的组织与裁判法	292
体操比赛的组织	293
体操比赛的进行	302
体操裁判法的基本内容	303
第十一章 团体操	314
团体操的创编方法	314
团体操的训练工作	323
团体操的场地布置	326
几种常用的队列、队形变化和图案	327
几种常用的难度动作及技巧造型	331
第十二章 体操器材与场地设备	336
器材的式样、规格、制作和安装	336
修建体操场的一般要求和布置	346
器材质量的鉴别	346
器材与场地设备的管理和保养	347
附录：《国家体育锻炼标准》体操项目必测动作 的标准	349

第一章 体操概述

体操是我国主要的体育项目之一，是贯彻毛主席的革命体育路线的一种重要手段。

毛主席号召全国人民：“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。”作为体育院校学生，应当学好体操，为贯彻毛主席的革命体育路线贡献力量。

体操的内容、特点与作用

体操的内容丰富，它包括：基本体操（如广播体操，医疗体操，生产体操，运动辅助体操和持棍棒、跳绳、实心球等轻器械练习），竞技体操（男子有自由体操，单杠，双杠，吊环，鞍马，跳跃六个项目。女子有自由体操，平衡木，高低杠，跳跃四个项目），技巧运动（包括男子单人，女子单人，男子双人，混合双人，男子四人或三人，男子单人弹网，女子单人弹网）和团体操等内容。由于动作多样，有易有难，可以徒手做，也可以在器械上练习，没有专门的体操器械，还可以在桌椅板凳、沙滩草地和自制的“简易器材”上进行。所以，不论男女老少，体强体弱、训练水平高低，设备条件好坏，均可以因人因地制宜，选择不同的内容进行锻炼，因此，便于广泛开展。此外，它还有独特的教法——保护与帮助，以及艺术性较强，讲究动作质量、难度、编排和要

求音乐伴奏等特点。所以，它是广大工农兵、少年儿童所喜爱的运动项目之一。

基本体操的动作比较简单，人体活动的部位比较全面，能促进人体全面发展，增进健康，培养正确的姿势，防止创伤和职业病，为社会主义革命和建设服务。

竞技体操和技巧运动有比较简单的动作，也有比较复杂、难度和强度比较大的动作，对提高人体神经系统和运动器官的功能，发展力量、柔韧、灵巧、速度等素质，培养勇敢、顽强等意志品质和互助合作的集体主义精神，有良好的作用。国际上经常进行竞技体操比赛，我国运动员通过参加比赛，能增进各国人民之间的友谊，为毛主席的革命外交路线服务。

团体操有鲜明的主题思想，参加练习的人较多，有音乐伴奏，背景烘托等，思想性、组织性、艺术性较强，不仅能锻炼身体，特别对宣传党的路线、方针、政策，培养组织纪律性和节奏感等，都有很好的作用。

我国体操发展简况

体操在我国有着悠久的历史。早在几千年前，我国医学名著《内经》中就有导引养身术的记载，这种“导引术”就是我国早期的保健医疗体操。长期以来，我国人民在实践中创造了丰富的体操内容，如西汉的技巧，东汉的“五禽戏”。自唐宋以来的“八段锦”，毯子功，杠子功等，作为锻炼身体的一种手段，形成我国优秀的民族文化遗产之一。鸦片战争以后，随着帝国主义对我国政治、经济和文化的侵略，西方的某些器械体操项目才传入我国。在旧中国，由于我国人民深受三座大山的压迫，体操运动得不到发展，被历代反动阶级当作消遣、赚钱和愚弄人民的工具。1948年，当

蒋家王朝行将灭亡之际，国民党反动派为了粉饰太平，麻痹人民的革命斗志，在上海举办了所谓“第六届全国运动会”，把体操列为表演项目，项目也不全，水平很低。旧中国政治腐败，经济困难，根本谈不上参加国际比赛。但在共产党和毛主席领导下的革命战争年代，解放区的军民积极响应毛主席**“锻炼身体，好打日本”**的伟大号召，开展了体操、田径、球类等体育运动。常在“三八”、“五一”、“五四”、“八一”等节日召开运动会，进行群众性的体操表演，这对于增强解放区军民的体质，打败日寇，打倒蒋介石，解放全中国做出了积极的贡献。

解放后，在党和毛主席的领导下，体操运动得到了迅速发展。遵照毛主席**“发展体育运动，增强人民体质”**等一系列指示，政府有关部门先后在全国推广普及了广播体操、少年儿童广播体操十多套和大量的生产体操，对增强人民体质，促进社会主义革命和建设起了积极作用。在普及的基础上，技术水平提高也很快，1953年举行了第一次全国体操比赛，当时项目不全，到1954年举行的全国十三城市中等以上学校田径、体操运动会时，即有男子六项，女子四项的全能比赛。1955年我国第一次参加国际比赛。此后，各省、市相继成立了体操队。1958年，在党的**“鼓足干劲，力争上游，多快好省地建设社会主义”**总路线的指引下，广大体育工作者和体操教练员、运动员大反修正主义和教条主义，大破“洋奴哲学”和右倾保守思想，大搞群众性的技术革新运动，坚决**“走自己的路”**，进行大运动量训练，使我国体操运动也呈现出大跃进的局面。我国体操队在第十四届世界体操锦标赛中取得了男子团体第十一名，女子团体第七名的良好成绩。到1962年第十五届世界体操锦标赛时，我国男子团体跃居第四名，女子团体获第六名，鞍马单项得第三名，我国的五星红旗第一次在国际体操比赛场上庄严升起。从此，我国体操进入了世界先进水平。

“阶级斗争是不以人们意志为转移的客观规律”。以刘少奇、林彪为代表的两个资产阶级司令部，极力反对毛主席的革命体育路线，反对党对体育工作的领导，反对无产阶级政治挂帅，反对体育为工农兵服务的方向，大搞“技术第一”、“锦标主义”、“官僚主义”和“大国沙文主义”，推行修正主义体育路线，为复辟资本主义服务。他们在体操中大肆鼓吹“天才论”、“唯条件论”，推行“洋奴哲学”、“爬行主义”，宣扬资产阶级审美观；他们反对普及群众性体操活动，胡说“工农兵不懂体育”，“体育不能下农村”，等等，公然取消部队的军体训练；他们把苏修的一套体操制度、教材等不加批判地全部搬来，培养少数“尖子”，企图把我国体操引向邪路。但是，在党和毛主席的领导下，广大工农兵、体育工作者、体操教练员、运动员和他们进行了坚决的斗争，捍卫毛主席的革命体育路线，使我国体操运动沿着毛主席的革命路线胜利前进。

无产阶级文化大革命彻底摧毁了刘少奇、林彪两个资产阶级司令部，彻底清算了他们的修正主义体育路线的罪行，使我国体操运动更加迅速蓬勃的向前发展，涌现出许多新生事物。1971年9月1日，国务院、中央军委发出了《关于在全国试行新编广播体操的通知》。1973年6月1日，国家体委和国务院科教组公布了第五套少年儿童广播体操。1975年5月5日又公布了《国家体育锻炼标准条例》，把体操列为主要内容之一。这些都受到广大工农兵和少年儿童的热烈欢迎，很快就得到了推广普及。部队的体操训练恢复了。广大体育工作者、体育院校的师生、体操教练员和运动员经常深入基层，实行开门办学、开门训练、开门科研，接受工农兵的再教育，宣传毛主席的革命体育路线，为工农兵作表演、辅导、创编各种生产体操、医疗体操、团体操和体操通俗读物，推动了群众性体操运动的开展。在党的教育方针、体育方

针的指引下，全国城乡广泛建立了少年儿童业余体校，开设了体操班，成立了体操队。在“农业学大寨”、普及大寨县的群众运动的推动下，湖北省新洲县、谷城县，多数大队学校广泛开展了体操运动，普遍成立了少年儿童体操队，全县进行了多次少年儿童体操比赛。他们用稻草当垫子，用钢钎做单杠，在河滩上翻跟斗，不少少年运动员掌握了直体后空翻转体 360° 等高难动作。他们不仅锻炼了身体，培养了“一不怕苦、二不怕死”的革命精神，而且还用体操宣传农业学大寨、打击阶级敌人的破坏活动，使体操成为占领农村思想文化阵地、加强无产阶级专政的工具。

1975年9月，在北京举行的第三届全国运动会上，进行了大型团体操《红旗颂》表演和体操、技巧比赛，这是无产阶级文化大革命以来我国体操运动的一次大检阅。参加《红旗颂》表演的运动员有两万多人，它以鲜明的主题，熟练的动作，优美的画面，雄壮的音乐，热情歌颂了无产阶级文化大革命的伟大胜利，歌颂了在文化大革命中涌现出的社会主义新生事物，表达了全国人民在党和毛主席的领导下，继续高举马列主义、毛泽东思想伟大红旗，将革命进行到底的坚强决心。参加三届全运会体操和技巧比赛的运动员达620人，大部分是年轻新手，年龄最小的只有10岁。不少运动员只经过短期的训练就掌握了全部奥运会的规定动作。许多运动员还创造了侧手翻外转接前空翻两周和“双重抛”、“连抛”等具有世界先进水平的高难动作，展示了我国体操运动蓬勃向上已发展到一个新的水平。

文化大革命以来，我国体操队本着“友谊第一，比赛第二”的方针，先后访问了阿尔巴尼亚、朝鲜等十多个国家，参加了1974年在伊朗首都德黑兰举行的第七届亚洲运动会的体操比赛，荣获男、女团体冠军和一个女子全能和男女五个单项第一名，为祖国争得了荣誉，为发展各国人民的友谊作出了积极的贡献。

1976年我们取得了粉碎“四人帮”篡党夺权的伟大的历史性胜利。我国广大体育工作者，体操教练员和运动员，决心在以英明领袖华主席为首的党中央的领导下，高举毛主席的伟大旗帜，继承毛主席的遗志，坚持以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，坚持无产阶级专政下的继续革命，深入揭批王张江姚“四人帮”篡党夺权的反革命罪行，彻底肃清“四人帮”在教育、体育战线的流毒和影响，捍卫和发展无产阶级文化大革命的胜利成果，使我国的体操运动永远沿着毛主席的革命路线胜利前进。

国际竞技体操简况

1896年奥运会开始有了体操比赛。1903年国际体操联合会举办了第一届世界体操锦标赛，当时主要是法国、比利时、卢森堡、荷兰等欧洲国家参加。锦标赛前六届每隔二年举行一次，从第七届起改为四年一次与奥运会相间举行。由于第一、二次世界大战曾两度中断，所以到1976为止，奥运会共举行21届，锦标赛共举行了18届。奥运会、锦标赛初期只有男子比赛，1928年第九届奥运会时才开始有女子参加。在项目上，早期与现在也不相同，除双杠、单杠、跳马主要器械外，还有田径、游泳、举重、爬绳等其他项目。现行的男子六项和女子四项，直到1952年在芬兰赫尔辛基第十五届奥运会时才固定下来。

我国本是奥运会成员国，因奥运会的少数领导人搞“两个中国”的阴谋，我们退出，因此没有参加过奥运会体操比赛。我国曾参加过十四、十五两届世界体操锦标赛，后因国际体联的某些领导人搞“两个中国”的阴谋，1964年我声明退出，此后也再未参加。

五十年代，苏联男子保持团体和个人全能冠军，日本居第二

位，次为瑞士、捷克等国。跨入六十年代，日本队以规定动作质量高，自选动作难度大，编排新颖而先在团体，后在个人全能等方面超过苏联队。直到1976年在加拿大蒙特利尔举行的21届奥运会上，日本队仍以576.85分比苏联队的576.45分的团体总分居领先地位。

七十年代以来，第三世界的体操运动蓬勃发展，我们的友好邻邦朝鲜人民民主共和国，六十年代初水平还很低，经过不到十年的努力，在1972年廿届奥运会上获得了团体总分第六名，达到了世界水平，把许多竞技体操创始国远远抛在后面，充分显示出社会主义制度的优越性。

目前国际体操发展的趋势是：

一、世界体操发展势均力敌。第三世界体操运动蓬勃发展。日本、苏联、东德目前暂为世界强队。日本队虽然在1976年的奥运会上再一次保持了世界冠军的称号，但苏联队已在自选动作难度和动作质量上迫近了日本队。东德队也缩小了与苏联队的差距。过去只有日苏两家夺得几乎全部冠军的情况，如今已为东德、西德、罗马尼亚等国家所打破。朝鲜人民民主共和国跃居世界水平，第三世界各国体操运动蓬勃发展，尤其是我国体操运动的进一步发展，这是一个不可抗拒的历史潮流。

二、参加比赛的运动员年龄越来越小。各国都在大力培养年轻选手，谁的新手上得快，质量好，谁就将获得今后的优势。

三、体操技术的发展越来越复杂，动作越来越难，掌握高难度动作的人越来越多，质量越来越高，编排越来越新，同时还创造了一些超C组难度动作和新技术。因而对体操运动员各方面的要求也就更高了。

女子方面，近年来东德、罗马尼亚进步较快，东德1962年时，名列第五，1972年跃为第二。罗马尼亚在1976年21届奥运

会中，除夺得团体总分第二之外，14岁的马科内奇以79.275分的总成绩战胜了苏联所有对手，夺得了女子个人全能冠军。当前女子体操技术也是向着“更难”、“更复杂”、“更惊险”、“更艺术”的方向发展。

体育是属于上层建筑，是阶级斗争的工具。在国际体操舞台上，充满着尖锐复杂的阶级斗争。毛主席教导我们：“我们的方针是，一切民族、一切国家的长处都要学，政治、经济、科学、技术、文学、艺术的一切真正好的东西都要学。但是，必须有分析有批判地学，不能盲目地学，不能一切照抄，机械搬运。”同时还指出：“外国资产阶级的一切腐败制度和思想作风，我们要坚决抵制和批判。”

在资本主义、修正主义国家里，体操运动是为维护反动统治阶级服务，把体操作为巩固少数特权阶层反动统治的工具。在国际体育活动中，它们利用窃取的权力大肆贩卖霸权主义、大国沙文主义。帝国主义、社会帝国主义利用体操竞赛搞政治交易，互相勾结又互相争夺，排斥社会主义的新中国和第三世界国家，为其推行侵略、扩张、称霸世界的帝国主义政策服务。我们一定要运用马列主义、毛泽东思想的立场、观点和方法，彻底批判资本主义和修正主义的体育制度，使我国社会主义的体育事业永远沿着毛主席革命体育路线胜利前进！

体育学院体操课的任务和要求

体操是我院学生必修的课程之一。遵照毛主席“学校一切工作都是为了转变学生的思想。”“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”的伟大教导，体操课必须把坚定正确的政治

方向放在首位，摆正政治与业务的关系，用政治统帅技术，按照毛主席提出的培养无产阶级革命事业接班人的五个条件，努力把学生培养成为又红又专的、有一定体操专业知识和运动技术水平的中学体育教员。

体操课的教学，包括：体操的基本理论、基本技术和教学、训练、场地、裁判、组织竞赛、科研等实际工作能力的培养。通过学习，要求学生掌握体操的主要项目的基本理论，基本技术，教学与训练的基本知识，具有初步担任中学体操教学、训练、保护帮助、组织竞赛、裁判和器材场地管理和保养等实际工作能力。

从事体操教学与训练，要求注意下列几个问题：

一、加强思想政治路线教育。由于体操运动的特点——多在器械上或空中做各种变化的动作，容易产生畏难情绪和害怕心理等思想问题，因此必须加强政治思想教育，使学生不断树立为革命而学、为革命而练的思想。发扬“一不怕苦、二不怕死”的革命精神。

二、以毛主席的《实践论》《矛盾论》的伟大哲学思想为指针，用辩证唯物主义的观点去分析、解决体操教学训练中的问题。在教学中坚持群众路线，民主教学，采用启发式的教学方法，调动学生的自觉积极性。同时要贯彻“少而精”的原则，做到严格训练、严格要求，培养刻苦学习的优良作风。

三、加强保护与帮助，重视安全教育，做好准备活动。竞技体操动作很多、变化复杂，强度较大，必须做好准备活动和加强保护与帮助。师生应有组织、有计划、有秩序地进行教学活动，防止伤害事故的发生。同时要教会学生使用、调节、检查器械的方法。

四、根据不同的年龄、性别、特点、技术水平，选择教材与

教法。学习难新复杂动作时，要根据具体情况，采用各种诱导练习，遵循由易到难，由浅入深的原则。

五、合理安排项目、内容与运动量。项目一般是悬垂与支撑交替进行。少年儿童以技巧为主，内容应多安排基础动作，注意教材的纵横关系和内在联系。运动量应由小到大，注意节奏。

六、贯彻“自力更生”“勤俭节约”的方针。从实际情况出发，因地制宜、因陋就简，条件差的地方可用“土器材”进行练习。教育学生爱护运动器材，学会制作简易器材的本领。

第二章 体操术语

体操术语是正确表达体操动作的结构和名称的专门用语。正确地运用体操术语，不仅有助于教学、训练工作的进行，加速掌握技术，而且有助于开展群众性的体操运动，积累、交流经验，发展体操理论。

术语不是对体操动作过程的“描绘”，而是确切地指出动作的结构与特点。因此，对术语有下列二个要求：

1. 正确——确切地说明动作的性质和形式。

2. 简明——语言简洁，通俗易懂。

体操术语是随着体操技术的发展而不断丰富和完善的。

基本术语

一、器械轴：是指通过器械最长工作部分的直线。

例如：单杠——沿杠的直线；

吊环——通过握点假设的联线等。

二、人体轴

(一)纵轴——通过身体重心上下的联线。

(二)横轴——通过重心左、右的联线。通过两肩的联线叫肩轴。

(三)前后轴——通过重心前后的联线。

三、身体位置对器械关系的名称

(一)正——肩轴与器械轴平行的姿势。(图 1)

(二)侧——肩轴与器械轴垂直的姿势。(图 2)内侧立——两杠之间的侧立。(图 3)

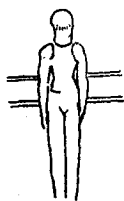


图 1

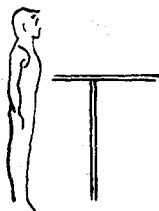


图 2

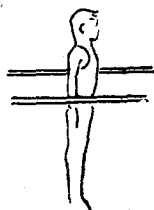


图 3

(三)前——胸向器械的方向。如果动作是由倒立或倒悬垂姿势开始，向前则是指背部所向的方向。

(四)后——背向器械的方向。

(五)左、右——肩侧对器械的方向。左右不是固定的，是依照人的位置来确定。当练习者做转体动作以后，原来的左就成右了。

(六)近、远——指器械和身体的距离而言。在与双杠成杠外正立时，靠近身体一杠为近杠，远离身体之杠为远杠。支撑跳跃的纵器械，靠近起跳点一端为近端，远离起跳点一端为远端。

(七)纵器械——器械轴与助跑方向一致。

(八)横器械——器械轴与助跑线垂直。

四、握法

(一)正握——握杠时，大拇指相对，两手距离同肩宽。(图 4)

(二)反握——握杠时，大拇指向外，两手距离同肩宽。(图 5)

(三)交叉握——两臂交叉握杠。(指明在上的手)(图 6)

(四)翻握——两手向内翻转握杠拳眼翻向外面。