

体操



沈阳体育学院函授部

体 操

译者：李元量、田赐福、王景元、谭汝生
姚侠文、孙宝才、李文慧、黄孝英
校对：王晓东、李元量、迟天祥、钱丽华

沈 阳 体 育 学 院 函 授 部

序 言

本教科书分上、下两部，第一部是《体操》，第二部是《器械体操》。

《体操》一书是根据师范体育系及运动系非体操专业的其他各专项学生的教学大纲而编写的。

本教科书既搜集了科研资料又汇总了先进经验的资料。新版教科书与旧版不同之处，在于某些章节的结构和内容有所不同。

本书分为五部分：

1、体操理论和教法的一般问题。

2、体操的基本手段。

3、体操的种类。

4、体操课的基本组织形式。

5、各类对象的体操课特点。

本教科书的某些章节与旧版相比叙述的较为简炼。

本教科书的内容，不仅体育学院的学生使用，而且师院体育系、中等专业学校、教练员学校的学员均可使用。

莫斯科中央体育学院体操教研室的主要专家参加了这本书的编写。

译者的话

本书是苏联为师范体育系及运动系非体操专选学生而编写的最新体操教科书。

本书叙述了《竞技体操》一书中所没有写到的一些内容。本书可使您了解：世界体操体系的形成和发展概况；体操的术语学原理，体操基本动作的教学方法，体操的基本手段及其种类；体操课的结构和教法；组织体操表演和比赛的基本方法及学校基本体操课和女子、壮、中、老年人的体操的教学法特点等理论和方法。书中既有许多宝贵的实践经验又有大量的科研成果。

本书不仅可为我国大、中、小学校的体育教学提供较为系统而丰富的参考材料，也对我国体育院系“体操”教材建设和业余及专业体操训练工作有一定的参考价值。

由于我们的水平有限，译文一定会有许多缺点甚至错误，请读者批评、指正。

全体编译人员 1983·6·

目 录

第一部分 体操理论和教法的一般问题

第一章体操在苏联体育制度中的地位 (A·T·布雷金、H·A·库里耶洛夫)

1.1 体操概述	(1)
1.2 体操的基本手段	(2)
1.3 体操教学法特点	(4)
1.4 体操的种类	(4)
1.5 体操是一门教学科学学科	(5)

第二章 体操术语学 (A·T·布雷金)

2.1 术语学的意义	(6)
2.2 对术语学的要求	(7)
2.3 体操术语学规则	(7)
2.3.1 术语构成方法	(7)
2.3.2 使用术语的规则	(8)
2.3.3 缩写规则	(8)
2.4 一般发展练习和自由体操的术语	(9)
2.5 器械练习术语	(13)
2.6 技巧运动的术语	(15)
2.7 艺术体操动作术语	(17)
2.8 记写动作的规则和形式	(17)

第三章 体操教学法 (A·B·门辛 A·M·施列明)

3.1 教学的目的、任务和阶段	(21)
3.2 顺利掌握体操动作的条件	(21)
3.3 教学的教育学原则	(22)
3.4 教学方法	(23)
3.5 讲授动作的教学方法	(24)
3.6 体操动作教学的顺序和特点	(25)

第四章 体操场馆及其设备 (A·T·布雷金)

4.1 体操馆	(27)
4.2 体操器械	(28)
4.3 联合器械	(31)
4.4 器材	(32)
4.5 体操场地	(32)
4.6 体操馆和设备的使用规则	(33)

第五章 体操课的外伤预防 (M·A·波波夫)

5.1 产生外伤的原因	(34)
-------------	--------

5.2 预防外伤的措施.....	(34)
5.3 保护与帮助.....	(35)
5.4 讲授保护与帮助的方法.....	(36)
5.5 医务监督与自我监督是预防外伤的措施.....	(36)

第六章 体操教学的计划与考核 (B·A·古巴诺夫)

6.1 制定体操教学工作计划的意义和任务.....	(38)
6.2 计划文件概述.....	(38)
6.3 工作计划文件的制订.....	(39)
6.3.1 工作计划的制订.....	(39)
6.3.2 工作题纲的制订.....	(41)
6.3.3 制订课时计划提要.....	(41)

第二部分 体操的基本手段

第七章 队列练习 (A·П·博哥莫洛夫)

7.1 队列练习概述.....	(42)
7.2 基本练习.....	(43)
7.2.1 队列动作.....	(43)
7.2.2 队形和队形变换.....	(43)
7.2.3 行进间练习.....	(45)
7.2.4 散开和靠拢.....	(47)
7.3 教学法提示.....	(47)

第八章 一般发展练习 (A·M·施列明)

8.1 练习概述.....	(49)
8.2 练习的分类.....	(49)
8.2.1 手臂和肩带肌肉练习.....	(49)
8.2.2 躯干和颈部肌肉练习.....	(50)
8.2.3 腿部肌肉练习.....	(51)
8.2.4 全身肌肉练习.....	(52)
8.3 用一般发展练习解决局部的体育任务.....	(53)
8.3.1 一般发展练习是发展身体素质的手段.....	(53)
8.3.2 一般发展练习是训练某些肌肉群紧张和放松的手段.....	(54)
8.3.3 一般发展练习是培养正确姿态的手段.....	(54)
8.3.4 一般发展练习是培养运动机能的手段.....	(56)
8.3.5 一般发展练习是训练正确呼吸的手段.....	(56)
8.4 一般发展练习的教法.....	(57)

第九章 实用性练习 (A·П·博哥莫洛夫)

9.1 练习概述.....	(60)
9.1.1 走和跑.....	(60)
9.1.2 平衡练习.....	(61)

9.1.3 攀登练习.....	(62)
9.1.4 抛接练习.....	(64)
9.1.5 举起和搬运重物练习.....	(66)
9.1.6 爬行练习.....	(68)

第十章 器械体操 (初级训练) (C·П·乌斯琴诺夫)

10.1 一般技术原理.....	(69)
10.2 各项器械基本动作的技术及其教法.....	(71)
10.2.1 单杠.....	(71)
10.2.2 双杠.....	(75)
10.2.3 吊环.....	(78)
10.2.4 鞍马.....	(81)
10.2.5 高低杠 (Б·N·毕留契 柯夫)	(83)
10.2.6 平衡木.....	(86)

第十一章 自由体操 (B·M·斯莫列夫斯基)

11.1 自由体操的概述和内容.....	(90)
11.2 自由体操的编排.....	(91)
11.3 自由体操的教学.....	(92)

第十二章 跳跃 (П·С·雅古别诺克)

12.1 跳跃概述和分类.....	(94)
12.2 无支撑跳跃.....	(94)
12.3 支撑跳跃.....	(96)

第十三章 技巧运动 (M·A·波夫)

13.1 技巧运动概述和分类.....	(99)
13.2 技巧运动的教学法.....	(99)
13.3 最简单的弹网练习.....	(105)

第三部分 体操的种类

第十四章 保健体操 (一般身体发展) 的种类 (A·M·施列明)

14.1 基本体操.....	(107)
14.1.1 基本体操的特点.....	(107)
14.1.2 课的组织方法.....	(108)
14.2 卫生体操.....	(109)
14.3 健身操.....	(110)

第十五章 实用体操的种类 (A·T·布雷金)

15.1 实用体操种类概述.....	(112)
15.2 生产操.....	(112)
15.3 职业性实用操.....	(114)
15.4 竞技实用操.....	(115)

第四部 体操活动形式

第十六章 体操课 (B·A·古巴诺夫)

16.1 课的结构	(117)
16.2 课堂教学的一般教法	(117)
16.3 课的准备部分	(119)
16.4 课的基本部分	(120)
16.5 课的结束部分	(121)

第十七章 竞赛 (A·T·布雷金)

17.1 竞赛的意义	(123)
17.2 竞赛种类	(123)
17.3 竞赛项目	(123)
17.4 竞赛规则	(124)
17.5 竞赛的准备和进行	(124)
17.6 群众性竞赛的特点	(126)
17.7 体操裁判原理	(127)

第十八章 体操表演 (B·A·古巴诺夫)

18.1 表演的意义	(128)
18.2 表演计划	(128)
18.3 音乐伴奏	(130)
18.4 表演的组织和准备方法	(130)

第五部分 各类对象的体操课特点

第十九章 学校基本体操课的教学法 (A·M·施列明)

19.1 培养提高学生运动机能	(132)
19.2 中、小学生体操教学法	(133)

第二十章 女子体操课 (Л·K·安托诺夫)

20.1 女子身体的特点	(137)
20.2 课的教法	(138)

第二十一章 中、壮、老年人的体操课 (M·A·波波夫)

21.1 年龄特征	(140)
21.2 课的组织 and 教法	(141)

第二十二章 简史述评 (A·T·布雷金) (本章系本书的第二章因故排此)

22.1 体操的产生	(143)
22.2 新时代的体操	(143)
22.3 各国体操体系的创立	(144)
22.4 革命前俄罗斯的体操	(146)
22.5 苏联体操的发展	(147)

第一章 体操在苏联体育制度中的地位

§ 1.1 体操概述

我国体育是对苏联人民进行共产主义教育的有机组成部分，是培养苏联人民参加社会主义劳动和保卫祖国、培养体魄健壮的共产主义建设者的有效手段。

在苏联建立了体育手段和方法的完整体系。有充分的根据说：体操在苏联体育制度中占有重要地位，因为它是我国最普及的一种体育手段。

从事体操运动有助于完成苏联共产党提出的最重要任务之一：《保证从幼年起培养身体健壮，体力和智力得到协调发展的青年一代》。

《体操》一词源于希腊字《ТННOC》，就是《裸体》的意思。另有一个希腊字《Γυμναστική》（即教练、练习之意）的含义还表示为增进健康、协调发展身体和提高人的运动能力、力量、灵巧、速度、耐力等而采用的一整套专门选择的锻炼手段、方式和方法。

体操的基本任务是：

1、协调发展人的形态和机能，以全面提高身体能力，增进健康，从事创造性劳动延长苏联人的寿命。

2、培养日常生活重要的动作能力、技巧，（包括实用技能和竞技技能）和专门知识。

3、培养道德意志品质和审美素养，体操是建立在过去若干世纪的经验 and 现代体育科学成就的基础上的，因而在苏联得到了进一步的发展和广泛的开展。

体操对儿童和少年的身体发育有特别重要的意义。借助于多种多样的体操手段和方法，能使初等体育的任务最顺利地得到解决。为儿童和少年培养体能和运动能力奠定基础，大大提高其机能能力和适应能力。

体操有很大的卫生保健意义。古代卓越的思想家之一蒲鲁塔克评价体操的保健意义时指出：《体操是医学中有益于健康的一部分》。世界科学界的巨臂、俄罗斯科学家 N·M·谢苗诺夫，N·П·巴甫洛夫，N·H·麦其尼科夫，П·Ф·列斯加夫特，B·B·戈里尼夫斯基都很重视身体锻炼，尤其是体操视其为提高生命活力，保障健康和进行积极性休息的最好手段。

任何人：儿童和成年人、中年人以上的和青年人，训练有素的人和初学者，健康人甚至病人都能从事体操活动。此外，托儿所、儿童、小学生、中学生和大学生、各自愿体协，各农庄和医疗寄宿中学的学生，休养之家或疗养所的人、苏联陆军和海军都做体操。很多人在家庭打开收音机或电视机做体操，或以各居民管理事务所，按居民点为单位做操。人们运用如此广泛的形式做操，是由于它简易可行，手段多样，有大量可供选择的、可解决各种体育任务的练习。

通过体操课人们可以获得日常生活必需的技能 and 能力。全苏《劳卫制》中包括体操的标准，也载明了对学生应掌握的五个等级的技能和技巧。

体操具有重大的教学意义，广泛使用分解和完整法、紧凑合理的课业安排，以多种方式加难所学的动作。把动作无限的组合起来，学习大量形式的协调性各不相同的动作，所有这一切有可能教会学生评价自己的运动能力并找出对人们进行学习上一般规律性的东西。

体操是以体操特有的完美风格完成体操动作美学教育的有效手段，人们即可看到轻松的具有表现力的动作做得高雅和优美。做操可以塑造优美的体型，矫正体型缺陷，使局部，及整个身体发育匀称。

体操也具有重大的教育意义。学体操的学员可以受到共产主义思想觉悟，进取精神和创造性对待劳动的教育。硬性规定的课程、秩序细则最大限度调动学生积极性的教学组织过程，所有这一切会加强学生纪律性，养成注意教学过程的习惯。

最后，体操是智育和体育相结合的光辉范例。体操所采用的方法可以促进智力活动的积极性，有助于形成中枢神经系统的可塑性及其转移到各种肌肉活动方式的能力。¹¹ · Φ · 列斯加夫特在评价学校体操意义时写到：《智育和体育是彼此紧密相联的，它应该是学校不可分割的二个任务，任何片面的发展注定会破坏教育的协调性和不会为培养全面人材创造条件》

苏联是从两个相互联系的方面发展体育事业的：一般训练和实用性专业性训练：职业实用性，军事实用性和竞技实用性。不论是第一方面还是第二方面都广泛使用体操手段和课堂的组织形式和方法。正如上面我们已指出的那样，体操在初级体育教育阶段有着特殊的作用，因为该阶段是全面协调发展体能基础的阶段。体操的这一基本作用是在多世纪历史的发展过程形成和奠定的。这一基本功能就是内容丰富的体育的具体使命。

此外，体操练习种类繁多，只要按其严格的限定的作用，人们就可以有选择地对人体某个部分施加局部影响。体操之所以被用于实用性和专业性方面就是这个缘故。飞行员和宇航员的身体训练采用的专门实用体操以及某些运动项目（如游泳运动员的体操，拳击运动员的体操，足球运动员的体操等等）采用的专门性体操都是明显的例子。体操竞技部分包括三个独立的项目：竞技体操，技巧和艺术体操。竞技体操是奥林匹克的运动项目，自1896年奥林匹克重新召开以来就一直被列为现代奥运会的一个项目。就技巧和艺术体操来说它的最高比赛形式是世界锦标赛。

§ 1.2 体操的基本手段

专门制定的动作形式是体操的典型手段（练习）通过这些手段就能提高人们生活当中重要的运动能力。它们是从人的劳动，战斗和日常活动中借鉴而来的（走、跑、攀登、跳跃、爬行、平衡、投掷、越过障碍、搬运重物等）。

随着体育实践科学知识的发展逐渐出现了一些由整个运动活动中分化出来具有动作因素的练习产生了。因为这些练习主要是讲授动作原理，用于身体各部分练习，发展身体素质 and 解决各种教育任务。用于身体各部分练习，各种体操器械上的练习都属这一类

的教育。

根据教育任务和动作结构，可将体操内容分为下列组别。

1、队列练习——是编队中协同行动，帮助培养学员的组织性和纪律性，集体行动的技能，正确的姿势（队列姿态）以及节拍和节奏感。用队列练习一方面是最适宜的体操课的组织方法（特别是集体上课时），另一方面它又作为独特的运动活动，能促进人体发育，养成有组织的行动的能力和技能。

2、一般发展练习——主要是某些关节部分用的练习，即用于全面身体训练，增强机体的机能能力和培养正确姿势的练习。它能有选择地影响某些肌肉群，身体各部分和整个运动分析器，便于掌握多种技能过程。一般发展练习能使人们掌握多种多样简单初步的运动能力，技能，人们进一步提高自身能力的过程中运用这些能力和技能即可创编任何难度的整套动作。

3、自由体操——身体各部分各种动作的组合以及技巧和舞蹈动作的组合，它是按规定的要求连续编排而成的。（逐渐加大组合难度或加长时间的方法）。自由体操的基本目的是提高协调能力培养动作的节奏感和美感。是开创动作风格的有效手段。可徒手完成（如竞技体操）或持不同器械（为了教学）来做艺术体操和团体操表演。由于自由体操的成套特点，也可以用来提高人体机能能力。特别是当多次重复自由体操时，人的工作能力和受训能力可以得到提高。

4、实用性练习——走、跑、投掷、攀登、爬越、爬行、平衡、越过障碍等。

做这些练习学员即可掌握日常生活中所必要的基本技能和能力、学会在各种环境下运用这种技能和能力。

5、跳跃（非支撑的和支撑的）用于发展弹跳力及腿部力量、上肢力量速度和动作的准确性、灵巧性和果断性。跳跃对身体也有全面影响；有助于改善学员的机能能力。在跳跃时肌肉工作爆发性活动是其典型特征。

6、器械练习（鞍马、吊环、双杠、单杠、平衡木）是竞技体操最典型的手段（其基本用途是提高控制身体和动作的本领。此外也可用于学员的身体训练。

7、技巧运动——是技巧跳跃和平衡动作的联合，也包括静止姿势。在各种学员的体操课上都使用技巧练习以发展力量、灵巧、柔韧、反映速度、空间定向以及训练前庭分析器。

8、艺术体操——是由持轻器械（绳、圈、带、球、棒等）和徒手的形式各异的舞蹈性质的动作联合在一起的连贯的成套动作。是配有音乐伴奏去做的，是塑造体型美培养优美姿态自然从容和表现力的手段。女子体操课用这些练习。考虑体操基本手段对人体发育的主要作用，最好按下列方式加以归纳分类：

1）用于一般发展身体素质和运动能力的练习（队列练习和一般发展练习，游戏和接力赛跑）

2）用于培养日常生活所必需的技能和本领的练习（实用练习、非支撑跳跃）

3）用于大力发展和提高运动能力及意志品质的练习（自由体操、支撑跳跃、器械操、技巧运动和艺术体操）

这样划分体操基本手段便于为某个体操项目以及解决不同的教育任务选择某些练

习。

除上述各类体操练习外，在体操课中还广泛地使用各式的活动性游戏，以提高和巩固许多重要的技能和能力。提高学员的情绪和课堂兴趣。在进行接力跑时其目的与游戏是一样的，不过竞赛的因素表现得更明显一些。

§ 1.3 体操教学法特点

体操素有严格规定的练习方法和严密组织学生活动的方法。正因为如此就为掌握新的技能和能力创造了最佳条件、以及为促进提高工作能力创造相应的环境气氛。

1、体操教学法的特点是：全面影响人体。做体操能有成效地提高人的整个器官的机能。因而通过体操就能最有效地实现一般身体发展的任务和全面提高人的运动能力。

2、运用最广泛的身体练习手段，这样就使肌肉的形态和机能系统和身体素质（力量、速度、柔韧、灵巧、耐力）得到全面的协调的发展。同时能影响神经系统的协调机制，提高其可塑性、为掌握运动技术奠定基础。

3、有选择性的影响机体：通过选择开始姿势所需的相应练习，以及用准确完成动作的方法就能局部的影响某个肌肉群、从而帮助发展必要的并能有效地矫正学员身体发展的某些缺陷。

4、有严格规定的教学过程，能合理调整运动量。

组织体操教学过程的原则是：同时利用多种教法逐步解决各部分的教学任务，这样就能促进身体素质和其它品质的发展。通过改变动作的速度和幅度，或增减重复次数，改变开始姿势或改变完成动作的顺序，加大运动负荷和缓冲装置即可按学员的训练水平有效地调整运动量。

5、能不断地加难和组合成套动作并把它们运用于不同目的。随着某些动作的掌握通常即可学习较复杂的衍生动作并加大动作难度，把一些单个动作彼此联合起来，并把新动作编入成套动作中去等等。这样就使所学的教材显示出新的质量上的因素了。对有机体的作用也就不同了，并能达到预期的进展。还可以通过各种各样的教法组织形式，使用同一练习去完成不同的任务。

体操教学法特点是有机地相互联系的，只要考虑周密，学员的一般全面身体训练，协调发展运动能力，以及教育和教养的任务就能较为顺利地得到解决。

§ 1.4 体操的种类

体操动作种类繁多，及运用体操练习解决学生各种教育任务而积累的经验，可作为划分相对独立的体操项目的基础。1968年全苏会议批准了下列体操项目的分类：

第一类 健身类（一般身体发展）体操项目包括基本体操（一般的）卫生体操和健身体操。这类体操用于全面协调地发展身体，增强体质和提高学员的运动技能。

第二类 竞技体操项目，包括竞技体操、艺术体操和技巧运动。这类体操具有竞技性质，并作为运动项目开展。其任务是在高水平的全面身体训练的基础上，掌握体操全

能的各种复杂动作。在完成动作技术上达到高超完美，从而显示出高超的运动技艺。

第三类 实用性体操项目，其中包括例如工作日的生产操（增进劳动者的健康，提高工作能力籍以提高劳动生产率）职业实用体操、军事实用体操和竞技实用体操（基本上用于专门身体训练，以取得劳动、国防和竞技方面的最佳成绩）；医疗体操是医疗体育的主要部分（用以治疗各种疾病和外伤，帮助恢复劳动能力和健康）上述各类体操虽然遵循整个体操总的目标，但彼此局部的用途不同、各自的练习和方式方法也不同。

§ 1.5 体操是一门教学科学学科

讲授体操练习在体操课上占有重要的地位，同时还要培养学生具有苏维埃的爱国主义精神，对自己专业的创造性态度，严格服从纪律，以及符合共产主义道德规范的行为准则。可见体操是一门教育学科。从教育培养正在成长的年青一代的角度来看，体操是学员的必修课程，因此在小学、中等专业学校和高等学校都开设体操这门课程。《我们必须培养精神丰富、道德纯洁、体格健壮的完美的新人》。

体操作为一门科学的学科，是体育科学的一部分，是借助体操特有的手段、教法及课的组织形式研究身体发育完善的规律性，在科学研究方面主要使用教育学的、生理学的、生物力学的和教学的研究方法。

体操是一门实践科学的学科，有其自己的理论、历史、教学法、典型的课堂组织手段和形式。

体操理论研究 with 体操课程的本质和内容，目的和任务，以及体操在苏联体育制度中的地位 and 意义等有关问题。体操史展示了体育手段和方法中的有关体操发展形成的过程，阐述有关完善体操手段和方法的问题。在体操教学法一章中研究教学和教养的一般原理适用于体操及体操的各项和各类练习及各种对象上体操课的组织方式和方法等。实践课在于解决全面身体发展的任务和改进专项身体素质的任务，掌握体操动作技术以及获得职业教育的技能和能力。

苏联体育制度服务于人们身心协调发展的崇高目的。在苏共纲领中指出，随着物质生产时间的缩短，《人的业余时间将更多地用于社会活动、文化交流、智力和体力的发展，科学和技术的创造和艺术的创作方面。体育运动必将成为人们日常生活不可缺少的组成部分》。苏共二十五次代表大会的决议中强调指出了体育运动在苏联人民日常生活的重要性，其中写到：《应在企业和机关学校和居民点开展群众性的体育运动》

因此体育运动将会更广泛的开展起来，并成为社会生活不可分割的一部分。在恢复和增进人民健康过程中体操必将占有一个重要的地位。

第二章 体操术语学

§ 2.1 术语学的意义

在许多知识领域,各种不同的生产和体育活动中都使用专门的术语学。其目的为简要表明事物、现象、概念和过程。

体育,特别是体操,因为拥有无限数量的动作。因此,术语学有很重要意义,它便于师生课上交流。如果出版体操文献,将有助于简化体操练习的描述。体操术语不仅在体操课,而且在其它课上也广泛地使用。

体操术语学在讲授体操动作的教学过程中,更有重要意义。若不知道动作的准确名称就无法进行教学。简短的语言——术语,对培养动作技能有重大影响。研究证明,术语有助于更好的组织教材,使教学过程更为紧凑和有针对性。

体操术语学——这是一个专门命名(术语)体系,用来简要表明体操动作,一般概念,器械和设备的名称,以及术语的构成和使用规则。特定的(规定的)编写及记写动作形式的规则。

术语学是词汇学的一部分,是与一定科学的内容、理论与实践紧密相联的。

体操术语指的是对任何一个动作或概念的简短与特定的名称。

与其它领域一样,体操术语学是与体育的发展,特别是体操自身的发展同步发展起来的。因为实践活动和科学领域一切新事物的出现必将反映在语言上,并使之丰富起来。

苏联1938年使用的体操术语学(•)是在俄罗斯文学语言词汇的基础上建立起来的。因此它对各学员都相当通俗易懂,并可准确地(指动作)翻译成苏联各民族语言。新术语学的优越性首先是找到了与前不同的处理和使用术语的方法。作者建立了这样的术语构成体系,既只指出该动作独具的特点同时准确简要加以说明。

苏联体操的发展,理论与实践的新成就,都要求进一步完善体操术语学。为此,在1957年召开了全苏讨论会并在1962、1963年召开了全苏体操代表会。

在体操术语学的发展中,各体育学院体操教研室的教师们,特别是莫斯科、列宁格勒、基辅体院的教师们对发展体操术语学做出了很大贡献。1965年经过探讨,苏联体操协会主席团对现代术语进行了最后修改和补充。

(•)苏联体育人民委员会所属全苏体育运动委员会。体操术语学莫斯科体育运动出版社1938年(编辑:И·П奥尔洛夫,Т·С义格维什维利H·A布拉日尼科夫A·T布雷金)

§ 2.2 对术语学的要求

术语与一般词汇的词不同,它的含意在于准确性和说明特征。词一旦成为术语,就只能具有一个涵意。(进、倾、弓步、桥、倒、悬垂、支撑等)。同时,术语不仅表示某一概念或动作,而且还能把相似动作区别开来说明其特征。

术语的具体要求:

1、通俗性。术语应建立在本族语言词汇的基础上,借用外来语和国际术语,并使之完全符合本民族构词法和语法。这样术语就会是通俗的,因而是有生命力的、稳定的。如果违反本族语言的规范,术语就无法理解了。

2、准确性。术语应清晰的表达具体动作(练习)或概念的本质。术语的准确性对建立正确的动作概念并尽快地掌握动作有很大意义。

3、简洁性。术语最好简短易于上口,动作名称和记写形式的缩写规则正是为此目的。

§ 2.3 体操术语学规则

2.3.1 术语构成方法

最普遍的术语构成方法——对现有的词汇赋予(再认识某事物的意义)新的术语含义。如桥、进、移位、出等。

往往用复合词的方法组成术语。如高低(杠)、高一远(跳)等。

个别词根可做为术语。如悬垂、支撑、摆动、坐等。

表示静止姿势的术语,要考虑支撑的条件,如支撑(图1)。

支撑(图1.1),前膊撑(图1.2),挂臂撑(图1.3),肩肘倒立(图1.4),头手倒立(图1.5),手倒立(图1.6)。考虑身体的位置(身体各个环节的相对位置),如悬垂,直角悬垂(图2.1),屈体悬垂(图2.2),倒悬垂(图2.3)等。

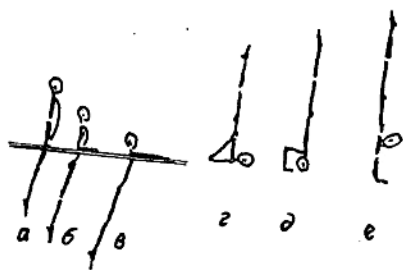


图 1

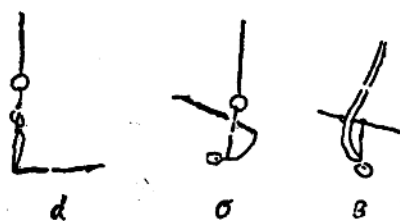


图 2

组成摆动动作术语应考虑动力动作的特点。如肘撑前摆上(图3.1)屈伸上(图3.2),前上或骑上(图3.3)等。

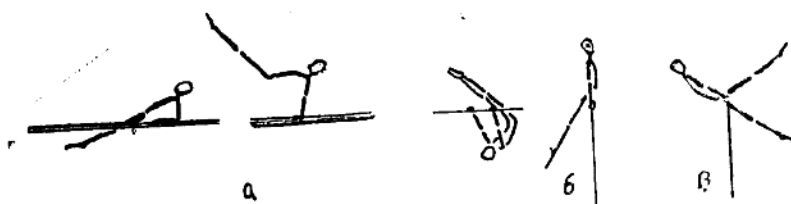


图 3

竞技体操跳马和下法术语的确定，取决于身体腾空阶段的姿势。如：屈腿腾越，分腿腾越，手翻腾越。在艺术体操中则取决于身体和下肢的姿势：含胸跳、扩胸跳、跨步跳，另一腿前屈的跳、交换腿跳，弓步跳、击足跳、结环跳等。

2.3.2 使用术语的规则

使用体操术语应考虑学员的水平。如做生产操、早晨卫生操和其它健身操时只涉及一般发展练习的基本术语，再用口语式的标准语词汇补充。

对于初学竞技体操项目的运动员来说，必须在学习动作的同时，掌握术语。

对于训练有素的体操运动员、技巧运动员，教师和教练员来说，术语是一种特殊的专门语言。

体操术语最好分为三组：

- 1、普通术语——表明各组动作和一般概念等。例如队列练习，自由体操等。
- 2、基本（具体的）术语。用以准确确定动作特征的含义。例如上、倒、回环、转体、悬垂、支撑、下法、屈弓步等等。
- 3、辅助术语。用以更准确地说明基本术语，指明动作方向，完成方法，支撑条件等。如屈伸、弧形、翻上等。动作的名称通常是由表示动作实质的基本术语和确切说明动作及其顺序的辅助术语组成。必要时可用强调完成动作特点的词加以解释，例如：手臂的动作快速用力，放松和慢速等）。

2.3.3 缩写规则（省略个别词）

为了记述简炼，可将一系列常见的姿势、动作及其细节的术语省略。

当指明动作方向时，如果完成动作是通过最短的或唯一可能的途径（如弧形向前）

时，《由前》《向前》的术语可以省略。

表明手、脚、脚尖、手掌姿势时，如果它们符合标准的做法时，可将其姿势省略。

做某些屈体姿势时，《躯干》二字可省略。

交换摆腿和脚尖落地时，《腿》可省略。

上肢或脚做举或落的动作时，《举》、《放下》可省略。

在器械上的一般姿势中，《正的》、《侧的》可以省略（译注：《正的》部位，在单杠、鞍马和吊环上就可省略不用，只指出《侧的》部位。但在双杠上则可省略《侧的》部位术语。）最普遍使用术语的《正握》《向内摆腿》如摆越时勿须指明或《向内》或《在内》姿势可省略。

如果按器械名称来看《跳下》或《跳上》可省略。

如果完成动作的技术意味着挺身姿势，如双杠：前摆上一——后摆跳下，《挺身》两字可以省略。

两臂下垂、前举、后举和上举时，《掌心向内》的术语可以省略。

两臂侧举或左（右）举时，《掌心向下》可以省略。

两臂下垂至上举或两臂上举至下垂，《向前弧形》可省略。

预备姿势只是在动作开始时需要说明。

只有当完成动作时，不是通过最短的或一般的路线时，才须指明四肢和躯干的通过路线。

§ 2.4 一般发展练习和自由体操的术语

预备姿势——即由站立（•）或其它姿势，开始动作为预备姿势。

基本站立：立正，即队列练习的立正姿势（图4.1）。分为：两脚开立（图4.2）、大开立、小开立、右腿在前的开立（图4.3）、交叉立（图4.4），右腿或左腿跪立（图4.5）以及两脚并拢的站立，左（右）脚稍息。

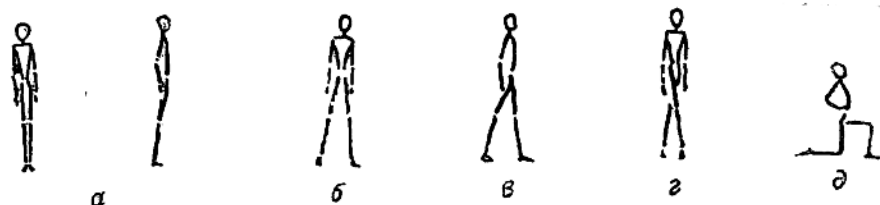


图 4

做脚尖立时，应加词《脚尖》。由跪立（或由坐、俯撑等）成站立时，须用术语《起立》表明。

坐——指坐在地上或器械上的姿势。分为：坐（图5.1）、分腿坐（图5.2）、直角坐（图5.3）、直角分腿坐、屈体坐（图5.4）、抱腿坐（图5.5）、双腿跪坐、屈单腿跪坐（图5.6）侧坐等。

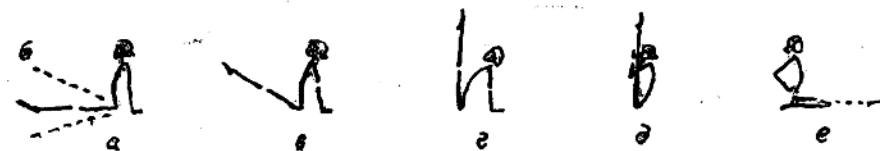


图 5

蹲——全蹲（图6.1）、半蹲（图6.2）、体前屈蹲（图6.3）、上体后仰半蹲（图6.4）、入水式半蹲（图6.5）、单腿全蹲或半蹲（图6.6）等。

（•）术语《站立》另有含义，后述