

军事体育选修课教程

主编 刘壮生

体操

人民公安大学出版社



目 录

第一章 绪 论	1
第一节 体操的内容	2
第二节 体操的分类	4
第三节 体操的特点	7
第二章 体操术语	9
第一节 体操术语的发展及创立原则	9
第二节 体操动作名称的基本术语	10
第三节 体操动作名称的构成	20
第三章 保护与帮助	25
第一节 保护与帮助的意义	25
第二节 保护与帮助的种类及其一般方法	25
第三节 保护与帮助的运用	28
第四节 对保护、帮助者的要求	31
第四章 基本体操	33
第一节 徒手体操	33
第二节 轻器械体操	37
第三节 专门器械体操	45
第五章 体操教学原则	50
第一节 教师主导作用与学生自觉积极性原则	50
第二节 直观性原则	53
第三节 因材施教原则	55
第四节 循序渐进原则	56
第五节 巩固与提高原则	57
第六章 体操比赛的组织与裁判	60
第一节 群众性体操竞赛的组织工作	60

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	74
第七章	跳 跃	80
第八章	技 巧	91
第九章	平衡木	111
第十章	双 杠	122
第十一章	单 杠	141

第一章 绪 论

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高等院校的重要课程。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：

培养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。

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技能上的变化过程，并使之更加完善。体操对青少年儿童的身体发展有特别重要的作用，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。

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

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。现在世界体操发展趋势的一

个显著特点是运动员的“年轻化”，各国都十分重视对新生力量的培养。我们必须重视和做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。

“体操”一词来源于希腊语，即赤臂的意思，因古希腊人在锻炼身体时多赤臂。在公元前五世纪，希腊人把锻炼身体的一切活动，诸如跑、跳、投掷、攀登、摔跤、舞蹈、骑马、军事游戏等统称为体操，这种概念被沿用了很久。

19 世纪末 20 世纪初，对于体育运动的发展，生理学家、医学家和体育学家对体育运动价值的深入研究和科学区分，体操才逐步形成独立的运动项目。

第一节 体操的内容

体操的内容是丰富多样的，根据学习的特征，划分为下列内容：

一、队列队形练习

包括原地动作和行进间动作；有图形行进、队形变化、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。

二、徒手体操

它是根据人体各部位的特点，依照一定的程序，由举、振、屈、伸、转体和环绕等一系列徒手动作所组成的身体练习，是体操中最基本的练习。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。广播体操和生产操是徒手体操的一种。经常做操，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

它是在徒手体操的基础上，通过手持体操棍、实心球、哑铃、跳绳、火棒和其它的轻器械进行的身体练习。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、协调能力。

四、专门器械体操

它是指在肋木、爬绳、体操凳及其它的专门器械上进行的身体练习。可增强体质，发展力量，提高韧带的灵敏性和悬垂、攀登的能力。

五、器械体操

通常是指在单杠、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。练习者是在悬垂或支撑的状态中，利用身体各关节的屈伸完成各种动作。以增强身体素质，提高各器官功能，培养刚毅、果断的意志品质。

六、技巧运动

它包括翻腾、平衡、抛接等类型动作。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的地位，也是各项器械体操的基本练习和其它项目的辅助练习。

七、跳跃

它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

力有特殊的作用。

八、艺术体操

它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、平衡和身体各部位的摆动、环绕、屈伸等。轻器械有绳、圈、球、棒、带等。通过艺术体操练习，可发展柔韧、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力，也是进行美育教育的一种手段。

九、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、健美体操

它是体操运动体系的一个内容。健美体操是把徒手体操、轻器械体操和舞蹈中的简单动作，根据练习者的身体特点，严格地按照发展身体各部位的要求，组编成套，在音乐伴奏下进行练习。它是增进健康、培养正确的姿态、塑造美的形体、陶冶人们的情操一种群众性的健美锻炼手段。

第二节 体操的分类

体操根据其目的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，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、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

竞技性体操的一种。竞技体操比赛常被人称为体操比赛。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决赛三轮比赛进行，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

竞技性体操的一种。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的“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、全能比赛和单项比赛。

（三）艺术体操

竞技性体操的一种。国际上又称韵律操，是女子特有一个比

赛项目。世界艺术体操锦标赛规定的轻器械有绳、圈、球、棒、带等五种。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，团体赛每队六人参加，集体完成动作，个人赛包括全能和单项赛。

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。这类体操练习其作用不同，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

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和职业病，从而增强健康和提高工作效率。

（二）运动辅助体操

它是为了发展某些专门的身体素质和学习某个动作、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员的特点选择内容，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

就是体操与医疗卫生相结合。医疗体操是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，以及一些手术后恢复阶段，均需配合医疗做各种体操练习，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。它通过刚劲优美的徒手体操、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。

第三节 体操的特点

一、体操的内容丰富，形式多样，易于普及

它可根据不同的要求，不同的年龄、性别、身体条件、训练水平以及不同的设备，因人因地制宜，选择不同的项目与动作进行练习，以达到促进健康、增强体质的目的。尤其是基本体操便于推广，能适应广大群众和青少年的需要。

二、体操能全面地和有重点地锻炼人体

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，还可着重锻炼身体某部位，或发展某种身体素质，进一步提高身体全面发展水平。

三、在体操教学和训练中广泛采用保护与帮助

保护与帮助在体操教学与训练中是一种必要的安全措施和特有的教学手段，它对防止教学事故、加速掌握动作、培养练习者互相关心、团结互助的精神都有非常重要的作用。现代体操运动技术水平迅速向前发展，不断提高，是与采用科学的保护措施分不开的。

四、体操有一定的艺术性

在体操教学训练和比赛中，对单个动作或成套动作，都要求动作准确、协调、幅度大、节奏感强、姿态优美。团体操、女子自由体操、艺术体操和技巧运动必须有音乐伴奏，再加上体操运动员本身的体形美，能给观众一种美的享受。

第二章 体操术语

第一节 体操术语的发展及创立原则

一、体操术语的概念及发展简况

术语是指各门学科中的专门用语。体操术语是体操理论和技术等方面的专门用语。本章主要是论述体操动作名称方面的基本术语。

体操术语是与体操运动自身的发展同步发展起来的。体操工作者每创造一个新的动作，就伴随着新的体操动作名称术语的产生。

现代体操术语始于 19 世纪中叶，流行于欧洲。鸦片战争以后传入我国。当时，我国尚未形成自己的体操术语体系，主要是译用欧洲体操学派的术语。较完整的体系，还是从中华人民共和国成立以后才逐步开始建立。在研究民族传统术语和前苏联体操术语的基础上，于 1951 年出版了《徒手体操动作名称说明》（新体育杂志社编），1957 年出版了《体操术语》（中华人民共和国体育运动委员会运动司编），从而使我国体操动作名称术语趋向科学化和统一化。这对我国体操的发展起了积极的作用。但是，随着体操技术的发展，我国广大体操工作者在应用上述体操术语方面，有了新的认识，也发现了某些不足之处，并在历次体育学院、系教材编审委员会编的《体操》通用教材及其它文献中都作了某些修改和补充，使我国的体操术语得到了不断完善和发展。

二、体操术语的意义

由于体操术语的文字简练，并含有特定的信息，又是统一的专门用语，因而是传播、交流体操信息的不可缺少的工具。这对于提高教学和训练效果、开展竞赛、促进体操的普及和提高、促进体操的科学研究和理论发展都具有很大的意义。

三、创立体操术语的原则

（一）简练性

指所形成概念或动作名称的词语应简短，是术语最本质的特征。

（二）准确性

指用词力求准确，能明确地反映动作及动作过程。

（三）易懂性

指术语要通俗易懂，便于理解，便于记录，易为人们所接受。

（四）组合性

指基本术语要能按规定的形式和顺序进行组合，成为各种动作名称。

（五）适用性

指所用的概念和动作名称既要符合我国当前的习惯，又须与国际用语相适应，以利于新术语的推广和应用和国内外的交流。

第二节 体操动作名称的基本术语

体操动作名称的基本术语，是构成动作名称的基本要素。主要包括做动作的身体部分（臂、腿等）、动作形态（团身、屈体、直体等）、动作方向（前、后等）和动作方法（举、回环等）等。这里只阐述动作方向和动作方法的基本术语。

一、动作方向术语

动作方向是指人体或人体某一部分的指向。它的参照体前者是器械，后者是人体。

(一) 动作方向的参照体

1. 人体运动的基本面：根据运动解剖学，人体运动的基本面，分矢状面、额状面、水平面。

2. 人体运动的基本轴：根据运动解剖学，人体运动的基本分垂直轴（也称纵轴）、矢状轴（也称前后轴）、额状轴（也称左右轴）。

3. 器械轴：指器械运动部分两端的中心连线。吊环轴是指握点间的假设连线。

(二) 动作方向

1. 基本方向

动作与人体基本面平行或垂直的指向。分前、后、左、右、上、下六个基本方向。人体直立时胸对的方向为前，反之为后；人体左侧所对的方向为左，反之为右；头顶所对的方向为上，反之为下。

除上述基本方向外，尚有下列派生的方向名称：

侧：分左和右。身体左边所对的方向为左侧，右边的为右侧。

同侧与异侧：同侧是指上、下肢动作开始的指向与做动作的上、下肢方向相同，反之为异侧。

内与外：上、下肢动作，开始指向人体正中线的为内，反之为外。

内转与外转：在器械上转体过程中，先胸对器械侧面的叫内转，反之叫外转。

2. 中间方向

与基本方向成 45° 的方向，如前上、前下、侧上、侧下等等

(图 2-1)。

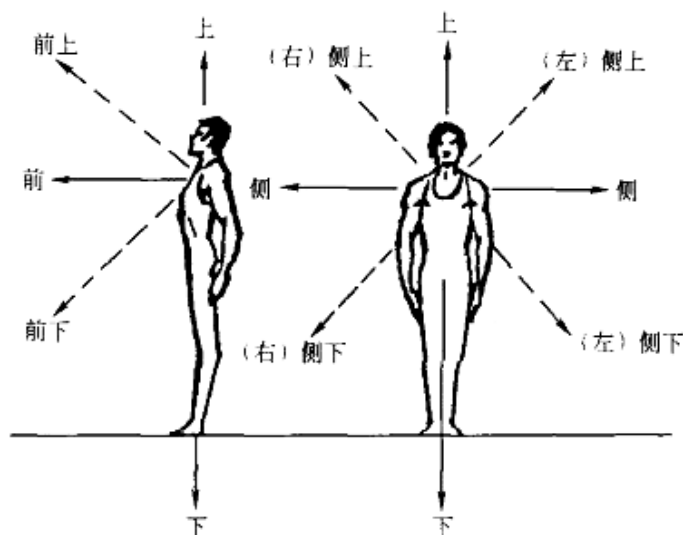


图 2-1

中间方向的名称是由两个基本方向名称组合而成。如“前上”是基本方向“前”与“上”的组合。

3. 斜方向

三个互成 90° 的基本方向之间的方向。如前侧上、前侧下、后侧下等等。

斜方向的名称由三个基本方向名称组合而成。为了便于理解，前两个基本方向名称，可理解为中间方向，最后一个方向名称是从中间方向向上或向下 45° 的方向，就是斜方向。

4. 确定动作方向的依据

(1) 动作方向是相对于人体直立时的方向而定的。

(2) 上体方位改变后，动作的方向是相对于直立时的方向来确定的（图 2-2）。

5. 人对器械的方向术语

(1) 前、后、左、右：人对器械的方向称呼，以器械在人体的哪一方来确定。如器械在人体前面的为“前”；在后面的为“后”；在左边的为“左”；在右边的为“右”。

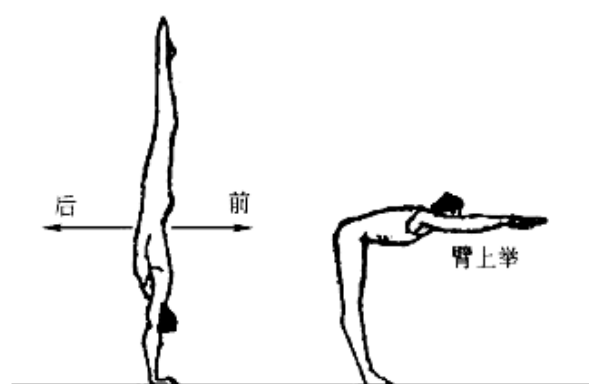


图 2-2

(2) 正、侧：肩轴与器械轴平行的姿势为正，肩轴与器械轴垂直的姿势为侧。

(3) 内、外：人体在双杠或高低杠的两侧之间为内，两杠之外为外。

下列图解说明了人对器械的方向术语。前正立（图 2-3.1）、后正立（图 2-3.2）、左正立（图 2-3.3）、内正立（图 2-3.4）、前侧立（“前”可省略）（图 2-4.1）、后侧立（图 2-4.2）、左侧立（图 2-4.3）、内侧立（图 2-4.4）。

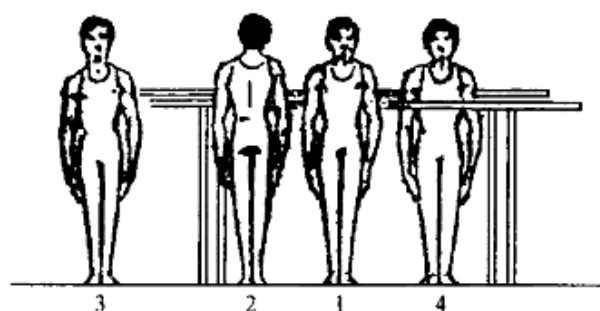


图 2-3

(4) 远、近：以人体与器械部位的距离来确定。靠近人体的部位为“近”，反之为“远”。如在双杠正立时，靠近人体的一杠为近杠，远离的一杠为远杠。在鞍马侧立时，靠近人体的一环为近环，远离的一环为远环。

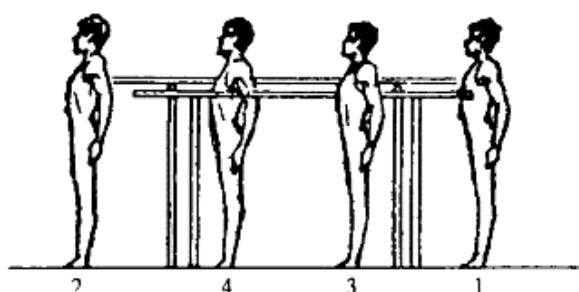


图 2-4

(5) 纵、横：人体前后轴与器械轴成平行时为纵，垂直时为横。

二、动作方法术语

(一) 徒手体操方法术语

1. 立：两腿站立的姿势。如立正、直立、并腿立、分腿立、交叉立、提踵立、单脚立。

2. 蹲：屈膝站立的姿势。屈膝约 90° 的站立称半蹲；屈膝小于 90° 的站立为全蹲。

3. 跪：屈膝以膝或（和）小腿前侧着地（器械上）的姿势。

4. 弓步：两腿分开约一大步，一腿屈膝，另一腿伸直的站立姿势。有前、后、侧弓步之分。

5. 坐：以臀部和（或）大腿后侧着地（器械）的姿势。如正坐、屈体坐、锐角坐、交叉屈腿坐、跪坐、双杠分腿坐等。

6. 卧：身体躺地或躺器械上的姿势。如仰卧、俯卧、侧卧、直角仰卧等。

7. 撑：手或手和身体其它部分同时着地的姿势。如俯撑、蹲撑、俯卧撑、分腿屈体立撑等。

8. 平衡：一脚站立，另一腿举高（一般脚应超过肩的水平面），身体保持一定时间静止的姿势。如俯平衡、侧平衡等。

9. 劈腿：两腿分开成直线着地（器械）的姿势。如纵劈腿、