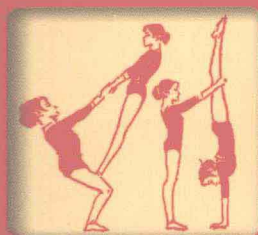
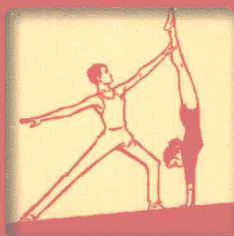
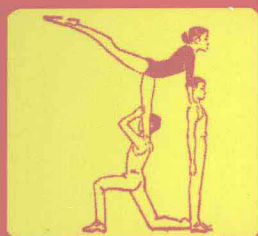


TICAOCHUJIJIAOCHENG



体操 初级教程

主 编：张予南 高留红

副主编：谢建中 游焜炎 金 逵

体操初级教程

主 编：张予南 高留红

副主编：谢建中 游焜炎 金 逵

北京体育大学出版社

策划编辑 钱春华
责任编辑 钱春华
审稿编辑 熊西北
责任校对 张 洋
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体操初级教程/张予南主编. - 北京:北京体育大学出版社,2011.7

ISBN 978-7-5644-0745-2

I. ①体… II. ①张… III. ①体操-教材
IV. ①G83

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第133012号

体操初级教程

张予南 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 19.5

2011年7月第1版第1次印刷 印数 2000册

定 价 35.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



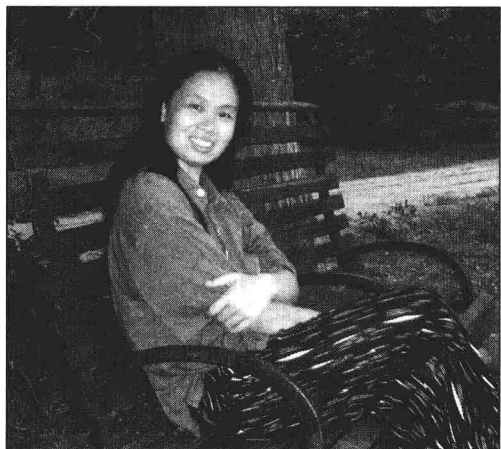
张予南 硕士学位、副教授、硕士生导师。1982年毕业于北京体育学院77级体操专业，同年留校任教。

北京体育大学“体操精品课程”负责人；教育部科技发展中心中国科技论文在线特聘专家；国家体操中心体操等级运动员规定动作修订及推广组核心成员。

曾获北京体育大学教师教学基本功大赛一等奖；北京体育大学先进个人奖；2006年获得省部级体育科学论文二等奖；2008年获得北京体育大学教学成果二等奖；2010年获得全国高等院校体育教育训练论文报告会一等奖等多项奖励。

参与完成国家级课题一项；主持及参与完成省部级课题两项、校级课题六项。参加《体操大词典》、《体操》、《竞技体操高级教程》等多部专业书籍的编著工作；主编出版《团体操》、《呼啦圈》等专著。

在《北京体育大学学报》等期刊上发表学术论文60余篇，40余万字。所撰写的学术论文先后选入第五届、第七届、第八届全国体育科学大会、2007年国际教练教育委员会全球教练员大会、第十一届全运会科学大会、2008年全国体育管理科学大会、2010年中国高等教育体育教学训练科学大会、2010年全国民族传统体育学术大会、2010年第十六届亚洲运动会科学大会、2011年第二十六届世界大学生运动会科学大会。



高留红 硕士学位、副教授、硕士生导师。1970 年入选陕西省体工队，1973 年入选国家体操集训队。1985 年毕业于北京体育大学运动系，同年留校工作。

主编《团体操》教材并担任团体操课程主讲教师。曾任国家体育总局体操中心《国家二三级体操运动员规定动作》推广组副组长，负责大纲的修订和推广工作。多次策划组织全国体操规定动作比赛。

所撰写的论文先后入选第五届、第八届中国体育科学大会、第十六届亚科会、二十六届世界大学生运动会学术大会等，公开发表学术论文 40 余篇。

曾获教育部中国科技论文在线优秀评审专家称号及北京体育大学教学成果奖等多项奖励。

前言

本书是在遵循《体育教育专业课程教学指导纲要》中，对体操课程教学基本要求的基础上，结合一线教师多年的教学实践和科研成果编写而成，是一本适合于体育院校体操普修课学生学习的教材。

体操在 2000 多年的发展过程中，已形成了一个庞大的理论体系。如何从中选择并构建本书的内容体系，是我们在编写过程中首先考虑的问题。在思考和解决这一问题时，全体编创人员达成了一致共识，即：应以目前体操教材体系构建中存在的问题为切入点，在继承前人优秀成果的基础上，完善体操教材的体系构建。

经过研究分析我们清晰地认识到，目前我国体操教材在内容体系构建上，还缺乏适合不同群体需求有层次性的系统教材。这与学校教育中层次性和系统性的要求有了一定的差距。所以在体操教学中，就难免存在着学生对体操理论知识掌握不全面，甚至对体操产生多种错误认识现象。因此，出版一套系统性强，层次分明，并能适应普修学生、专修学生和研究生需求的系列教材是当务之急。

依照人们认识事物层次性的规律，应将体操知识分为基础级、中级和高级三个层次。本书定位为：为初学体操理论者而编写的初级教材。

在本书内容体系的构建上我们以“三个有助于”为指导思想。即：有助于体操教学课程目标的达成；有助于初学者对体操能有一个概貌性了解和认识；有助于学生完成体操课业。并以“针对性”、“实用性”、“有效性”为基本原则。

针对性——应针对体育教育专业学生的培养目标及学生的体操基础来选择教材内容。

实用性——所选内容不仅与体操的教学实践紧密结合，而且对学生将来的工作也具有实用价值。

有效性——对学生动作技能形成、教学能力培养与提高均能给予理论上的有效指导。

全书共分 13 章。即第一章“对体操的认识”（高留红、张予南）、第二章“体操发展简况”（张予南、高留红）、第三章“体操术语”（游焜炎、高留红）、第四章“体操课程的教学设计”（张予南）、第五章“体操教学课的组织与方法”（张予南、游焜炎）、第六章“队列队形练习”（张予南）、第七章“徒手体操”（游焜炎）、第八章“持轻器械体操”（高留红、谢建中）、第九章“保护与帮助”（张予南）、第十章“器械体操”（谢建中、高留红）、第十一章“体操活动性游戏”（高留红、张予南）、第十二章“身体素质训练”（高留红）、第十三章“体操比赛的组织与方法”（高留红）。

前三章,介绍了体操的基础理论知识,从不同角度讨论了体操的概念、分类、特点、功能、价值;论述了体操教学和竞技体操的创立与发展过程;介绍了体操术语的作用和构成。

第四、第五章在重点分析教学目标、内容、条件、方式、方法、以及结构特点的基础上提出了教学方案;并介绍了体操教学课的组织过程和体操教学课的一般程序。

第六、第七、第八章详细分析了队列队形练习、徒手体操、持轻器械体操的动作特点。并结合案例提出了具体的实施策略。这三章各自的体系和实施策略是其教学理论的有机组成部分,理解并掌握队列队形练习、徒手体操、持轻器械体操的理论,对教学实践操作具有重要的指导意义。

体操动作的保护与帮助已经形成了专门的理论体系,保护与帮助的方法和知识对初学者来说又是一门很实用的技能。本书在第九章中对其进行了专门论述,对提高学生的保护帮助能力均有一定的指导意义。

器械体操是一个内容极为庞大的体系。经过多年的研究,结合最新颁布的体操运动员等级大纲动作,选择了适合体育院校学生的项目和动作。每一个动作都按照动作名称、动作过程、动作规格、动作教学步骤与方法、注意事项五个步骤进行描述,具有很强的实用性。学生根据第十章中的提示进行实践,可以在实践中少走弯路。

游戏是体操教学中为了提高学生学习的兴趣,调动学生学习的积极性,培养相关的人文素质而经常采用的一种教学手段。在多年的教学实践中已形成了一整套体操活动性游戏的内容体系,它是体操教学中不可缺少的组成部分。本书在第十一章对其进行了具体论述。

第十二章重点介绍了柔韧素质、速度素质、力量素质、耐力素质和灵敏素质的练习方法。第十三章在阐述比赛程序、秩序册制定的基础上,重点讨论了队列队形、徒手体操、持轻器械体操及器械体操比赛的裁判工作。

全书由北京体育大学体操教研室高留红、张予南完成串编定稿工作。保护与帮助操作示范者为北京体育大学学生安中杰、陈玲、高丹、梁占。

作为教科书,本书力求知识准确、概念明确、理论正确、吸纳最新的研究成果。

在此,我们谨向关心本书和对本书稿问世提供宝贵意见的教务处庄玲教授、章朝晖副教授、体操专家、北京体育大学体操专项硕士生、本科生,以及对本书出版给予大力支持的北京体育大学教务处领导、教育学院领导表示衷心的感谢。

由于时间仓促,水平有限,书中不妥之处敬请批评指正。

编 者

2010-10-28

目 录

第一章 对体操的认识	(1)
第一节 体操的概念	(1)
第二节 体操的特点	(9)
第三节 体操的功能、价值	(13)
第二章 体操发展简况	(19)
第一节 体操教学的创立与发展	(19)
第二节 竞技体操的创立与发展	(31)
第三章 体操术语	(40)
第一节 体操术语概述	(40)
第二节 体操器械名称术语	(42)
第三节 体操队列队形术语	(50)
第四节 体操动作术语	(51)
第五节 体操常用动作要领术语	(63)
第四章 体操课程的教学设计	(65)
第一节 体操教学大纲的制订	(66)
第二节 学期(学年)教学工作计划的制订	(68)
第三节 课时计划(教案)的制订	(77)
第五章 体操教学课的组织与方法	(88)
第一节 体操课的类型与结构	(89)
第二节 体操教学的常用方法	(91)
第三节 体操课的组织与进行	(93)
第六章 队列队形练习	(105)
第一节 队列队形概述	(105)
第二节 基本动作要领及教法	(108)
第三节 队列变化练习动作要领及教法	(117)
第四节 队形变化练习动作要领及教法	(121)
第五节 成套队列队形指挥综合练习内容与行进路线	(126)

第七章 徒手体操	(132)
第一节 徒手体操的特点及作用	(132)
第二节 徒手体操动作内容	(133)
第三节 徒手体操练习的形式	(135)
第四节 徒手体操的编排	(137)
第五节 徒手体操组织教学的注意事项	(149)
第八章 持轻器械体操	(151)
第一节 持轻器械体操的特点及作用	(151)
第二节 持轻器械体操动作内容与编排	(152)
第三节 持轻器械体操教学的注意事项	(169)
第九章 保护与帮助	(171)
第一节 保护与帮助的意义	(171)
第二节 保护与帮助的分类概念及相互关系	(173)
第三节 体操教学、训练中常用保护与帮助方法简介	(174)
第四节 保护与帮助在实际操作中必须考虑的要素	(179)
第五节 对保护者的几点要求	(181)
第六节 体操创伤的预防	(182)
第十章 器械体操	(184)
第一节 技 巧	(185)
第二节 跳 跃	(194)
第三节 双 杠	(200)
第四节 单 杠	(207)
第五节 平衡木	(214)
第十一章 体操活动性游戏	(228)
第一节 体操活动性游戏概述	(228)
第二节 反应类游戏	(230)
第三节 接力类游戏	(233)
第四节 协同类游戏	(239)
第五节 游戏组织教学的注意事项	(242)
第十二章 身体素质训练	(244)
第一节 身体素质训练的概念	(244)
第二节 柔韧素质训练	(246)
第三节 速度素质训练	(256)

第四节	力量素质训练	(261)
第五节	耐力素质训练	(273)
第六节	灵敏素质训练	(276)
第十三章	体操比赛的组织与方法	(278)
第一节	秩序册的编排	(279)
第二节	体操比赛程序	(285)
第三节	体操比赛裁判组成人员及其职责	(287)
第四节	队列队形、徒手体操、持轻器械体操比赛的裁判工作	(289)
第五节	器械体操比赛的裁判工作	(293)
主要参考书目		(302)

第一章 对体操的认识

内容提要

对体操的认识作为全书的首章,主要是从体操理论的概念、分类、动作内容、特点、功能、价值等不同的视角来认识体操。

依据体操练习的动作特征,将体操分为队列队形、徒手体操、持轻器械体操和器械体操四类。器械体操是竞技体操、技巧运动、蹦床运动的基础形式;持轻器械体操是艺术体操的基础形式;徒手体操则是竞技健美操的基础形式。换句话说,竞技体操、技巧运动、蹦床运动是器械体操的高级形式,艺术体操是持轻器械体操的高级形式,竞技健美操是徒手体操的高级形式。队列队形作为一种培养教育年轻人具有组织观和纪律性的一个内容,通过在军队中开展的体操而流传至今。因此它的高级形式是中国人民解放军阅兵式。

国际体操联合会(FIG)下属有6个国际单项体操联合会。这6个单项委员会均设有专门的技术委员会。

即:男子竞技体操委员会(MAG)、女子竞技体操委员会(WAG)、艺术体操委员会(RSG)、健美操委员会(IAF)、技巧运动委员会(IFSA)、蹦床运动委员会(FIT)。

本章从体操动作、完成体操动作的肌肉用力、体操教学等不同的角度对体操特点进行了阐述,进而讨论了体操的一个基本理论问题——体操的功能,并从体操的正向功能和负向功能两方面进行了讨论分析,寻求体操的价值所在,以便帮助学习者对体操有一个概略性的认识。

关键词: 体操 队列队形 徒手体操 持轻器械体操 器械体操

第一节 体操的概念

一、体操项目内容的演变

汉语“体操”一词,是由日语汉字“体操”直接引进的。^①日语汉字“体操”一词,

^① 陈镇华.中国体操运动史[M].武汉:武汉出版社,1990.74.

是由荷兰语 Gymnastiek 一词翻译过来。^① 荷兰语 “Gymnastiek”、现代英语 “Gymnastics”、法语 “Gymnastique”、希腊语 “Gymnastike” 四者的词源皆为 “Gymna’szin”。公元前 5 世纪希腊文化蓬勃兴起初期，人们把跑、跳、投掷、角力、舞蹈、骑马、军事游戏等展现完美体魄的手段统称为 “Gymna’szin”，而 “Gymna’szin” 是由古希腊语 gymno（裸体）转换过来的。^②

对早期的希腊人而言，裸体并非单纯的裸露而已，而是理想化的人。人类所有的优点与真相，即：力量、健康、美丽、智慧、完整性，甚至他的灵魂价值，都展现在这完美的体魄上。在今天奥林匹克体操比赛的赛场上，我们仍然能够看到运动员穿着紧身体操服所表现出的力量、健康、美丽、智慧和完整性，这就是体操传承至今的精髓所在。

在体操的发展历程中，为了追求完美的体魄，人们运用各种理论、方法、手段、策略指导身体训练，进而达到展现完美体魄的目的。此后，在相当长的时间里，人们将在比赛场上展示完美体魄所采用的项目及其内容统称为体操，也就是现在所说的体育（见表 1-1）。

表 1-1 体操项目内容的历史变化

时间	国家	学派或学校	体操项目																备注
			跑	跳	投掷	角力	舞蹈	骑马	军事游戏	器械体操						持轻器械体操	队列队形	徒手练习	
										单杠	木马	爬绳	技巧	双杠	平衡木				
公元前 5 世纪	希腊	柏拉图学派	√	√	√	√	√	√											所列内容指各学派的主要项目内容
15 世纪	法国	贵族学校	√	√	√			√		√	√	√							
18 世纪	德国	德国学派	√	√				√	√	√	√	√	√				√		
18 世纪	瑞典	瑞典学派	√	√				√	√	√	√	√	√	√	√	√		√	
18 世纪	丹麦	丹麦学派	√	√			√		√	√	√	√	√	√	√	√		√	
19 世纪 1862 年	捷克	鹰派		√	√		√			√	√	√	√	√	√	√	√	√	

从表 1-1 中我们看到在公元前 5 世纪时，体操项目有：跑、跳、投掷、角力、舞蹈、骑马、军事游戏 7 项内容。到了 15 世纪角力和舞蹈从体操的内容中退出，进而增加了器械体操的单杠、木马、爬绳 3 项内容。

18 世纪德国体操学派注重军事训练（军事游戏和队列队形）和普及器械体操项目。

① 日本《新修体育大词典》、《体育史》（国外体育文史资料摘编）
② 陈镇华. 中国体操运动史 [M]. 武汉：武汉出版社，1990. 73.

瑞典体操学派在德国体操学派的基础上扩展体操器械项目,^①增加了持轻器械体操项目。

丹麦体操学派在改进德国体操和瑞典体操的基础上又将舞蹈的元素加入到体操项目内容中。^②

19世纪,随着生理学家、医学家对体育运动价值的深入研究和科学区分,人们建立起了“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。随着体育运动的不断发展,以及项目分类的不断细化,体操从原来作为体育的总概念中逐渐剥离出来。

1862年,捷克“鹰派”体操学派的诞生成为体操作为一个独立项目的标志,体操从此成为体育下属中的一个运动项目。^③

此后,体操注重将各种有利于身体发展的能力调动起来,对体操项目内容不断地进行重新整合,进而向多元化的方向发展。

如,20世纪30年代,第十一届奥林匹克运动会上,精选了男子体操项目内容,将男子项目整合为6项。20世纪50年代,第十五届奥林匹克运动会上,精选了女子体操项目内容,将女子项目整合为4项。至此,体操从第一届奥林匹克运动会,到第十五届奥林匹克运动会,经历了半个多世纪的演变和发展,最终确定了统一的项目和规则。即,男子:单杠、双杠、吊环、鞍马、跳马、自由体操6项。女子:高低杠、平衡木、跳马、自由体操4项(表1-2)。

表1-2 奥林匹克体操比赛项目内容的变化

时间	届	举办国家	高低杠	平衡木	双杠	自由体操	跳马	吊环	单杠	鞍马	爬绳	跳远	推铅球	撑杆跳
1896	第一届	希腊			√			√	√	√	√	√	√	√
1936	第十一届	德国			√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
1952	第十五届	芬兰	√	√	√	√	√	√	√	√				

又如,在体操的发展过程中,因技术不断地细化和整合,逐渐派生出了新的运动项目。艺术体操、竞技健美体操、技巧运动、蹦床运动,它们都源于体操,但都有各自鲜明的特点和运动形式。

由此,国际体操联合会(FIG)下属形成了6个国际单项委员会。这6个单项委员会均设有专门技术委员会。

即:男子竞技体操委员会(MAG)、女子竞技体操委员会(WAG)、艺术体操委员会(RSG)、健美操委员会(IAF)、技巧运动委员会(IFSA)、蹦床运动委员会(FIT)。

① 林格,瑞典《体操的一般原理》,指出,身体的动作,不应像德国体操那样受器械的制约,不应由器械来决定,而是应该加以合理的设计,应由动作的需要决定器械的改进。

② 丹麦体操更加强调动作活泼、舒展、优美、有节奏等。陈镇华.中国体操运动史[M].武汉:武汉出版社,1990.

③ 把器械体操、持轻器械体操、徒手练习、集体练习等编排成各种成套练习,强调动作的优美和吸引力,讲究难度和编排,并按专门制定的规则进行体操比赛。

二、体操动作练习的形式

形式是内容的存在方式。因为事物存在的形式，直接作用于人的感官，人们才有可能感知它、认识它。“人认识物质，就是认识物质的运动形式，因为除了运动的物质以外，世界上什么也没有，而物质的运动则必取一定的形式。”^① 体操动作的形式是体操动作内容存在的方式，是通过具体的动作过程表现出来的，体操动作练习的形式有空间形式、时间形式和组合形式。

体操动作练习的空间形式：练习者采用专门设计的徒手、持轻器械、在器械上完成的动作在空间方位的变化。例如，保持静止姿势、改变身体姿势、围绕支点的旋转、无支撑旋转、在支撑物上改变姿势和相对支撑物的位移等。

体操动作练习的时间形式：练习者在音乐伴奏下、在口令指挥下或在器械上完成动作的过程。例如，队列队形练习、行进间徒手练习、器械上的各种动作练习过程。

体操动作练习的组合形式：练习者在练习中表现出的人与人之间以及人与器械之间的关系。

各种体操动作练习形式是相辅相成的，不可分割的。通常一个动作具有空间形式、时间形式也包括组合形式，但存在着主次关系。在完成体操动作中主要是以表现空间形式为主。

例如，各种空翻、转体、腾越等难度动作就是以在空间表现身体形态变化为主要形式。为了适应这一特征，国际体操联合会将体操规则进行了变革，将过去的“十分制”改为“不封顶制”，即一个运动员完成的一套动作，在评价其动作质量的基础上，对其在空间形式上完成的难度情况进行无限制的增长评分。

即使在口令指挥下进行的行进间队列队形练习，它的着重点也是在完成动作的姿态和一致性上，强调的是空间形式，而不是时间形式。

由上述分析中可以看出，体操动作练习的形式主要体现在空间形式的身体变化上。

三、体操的定义

居于上述认识，我们认为体操可具有广义和狭义两种概念，并尝试给出“体操”的定义。

广义体操：练习者在地面上、持轻器械或在器械上，完成依据人体生理、解剖特征及人体运动生物力学原理设计的各种不同难度动作，将各种有利于身体发展的能力调动起来，促进身体素质均衡发展，在空间上展示身体技艺，表现力量、健康、美丽、智慧的一种实践活动（通常称为体操）。

狭义体操（通常称为竞技体操）：遵循国际体操规则的基本要求，男运动员在6项器械上（单杠、双杠、吊环、鞍马、跳马、自由体操垫子）；女运动员在4项器械上（高低杠、平衡木、跳马、自由体操垫子）完成依据人体解剖、生理特征及人体运动生物力学

^① 毛泽东《矛盾论》，《毛泽东选集》第1卷，P308

原理设计的各种不同难度动作,将各种有利于身体发展的能力调动起来,促进身体素质均衡发展,对自身身体极限进行挑战,在空间上展示高超技艺,表现力量、健康、美丽、智慧的一种实践活动。

注:技巧运动、艺术体操、健美体操等,各项内容已自成体系。表现在:在教学内容上,均有各自独立的教学大纲和教材;在教学建制上,均有各自独立的教研室和专门的师资配制;在竞赛体制上,各自隶属于不同的技术机构,执行各自的竞赛规则,因而,对其定义,应是在各自的教材中来界定和描述。

首先,这两个定义划定了体操的内容属性。狭义的体操相对来说内容属性范围较小,即将练习内容限定在专门规格尺寸的器械上(男子在单杠、双杠、吊环、鞍马、跳马、自由体操垫子6项器械上,女子在高低杠、平衡木、跳马、自由体操垫子4项器械上)。

广义体操的内容属性范围更加广泛,即将练习内容限定在地面上、持轻器械或在器械上,也就是说练习者选择的范围扩大,练习者练习不受器材规格尺寸的限定,可以是在器械上,也可以持轻器械,还可以徒手进行。

第二,两个定义又将体操动作作了明确的规定。即练习者完成依据人体生理、解剖特征及人体运动生物力学原理设计的各种不同难度动作。也就是说一切没有目的的身体活动,或不是依据解剖、生理特征及人体运动生物力学原理设计的动作,都不属于体操动作。例如,某人坐久了站起来伸伸懒腰,就不属于体操动作,而模仿伸懒腰的外形,设计的伸展运动则是体操动作。又如,前苏联运动员在单杠上完成的“特卡切夫腾越”这一动作,就是在科研人员以生物力学的理论分析指导下并通过运动实践而成功的。

第三,两个定义都强调了将各种有利于身体发展的能力调动起来,促进身体素质均衡发展作为设计动作和完成动作的目的。换句话说,练习者完成依据人体生理、解剖特征及人体运动生物力学原理设计的各种不同难度动作,都是为了调动各种有利于身体发展的能力,促进练习者柔韧、力量、协调、灵敏素质的均衡发展。

第四,两个定义的本质是,徒手、持轻器械和在器械上,通过专门设计的动作在空间上展示身体技艺,表现力量、健康、美丽、智慧的一种实践活动。这是体操的显著特征,是体操质的规定性的体现。它主要表明的是练习者的身体,在空间上做出各种各样的姿势和达到所限定的规格,并能将身体或身体某部位控制到预期的位置,在空间上进行不断的技术突破。

第五,在对自身身体极限进行挑战的实践活动中(狭义的体操),练习者在满足生理需求的同时,获得一种充分运用自身身体进行艺术创造,和表现某种惊人能力的成果,以满足自我成就心理需求和高尚精神享受的需要。^①这种需求是人类不断向上的力量,是不断创新推动体操前进的力量,是不断开拓人的意识领域的创造力量,因而高超的技艺是体操的最高层次。

四、体操的分类

依据体操练习的动作特征可将其分为:队列队形、徒手体操、持轻器械体操和器械体

^① 田麦久.运动训练科学化探索[M].北京:人民体育出版社,1988.20.

操4类(图1-1)。

注:团体操的动作内容有队列队形、徒手体操、持轻器械体操和器械体操的动作,它是在特殊的场合中,通常是以表演的形式出现。从体操练习的动作特征来看它不能单独成为一类,它是按照一定的主题,将体操动作内容综合的运用。

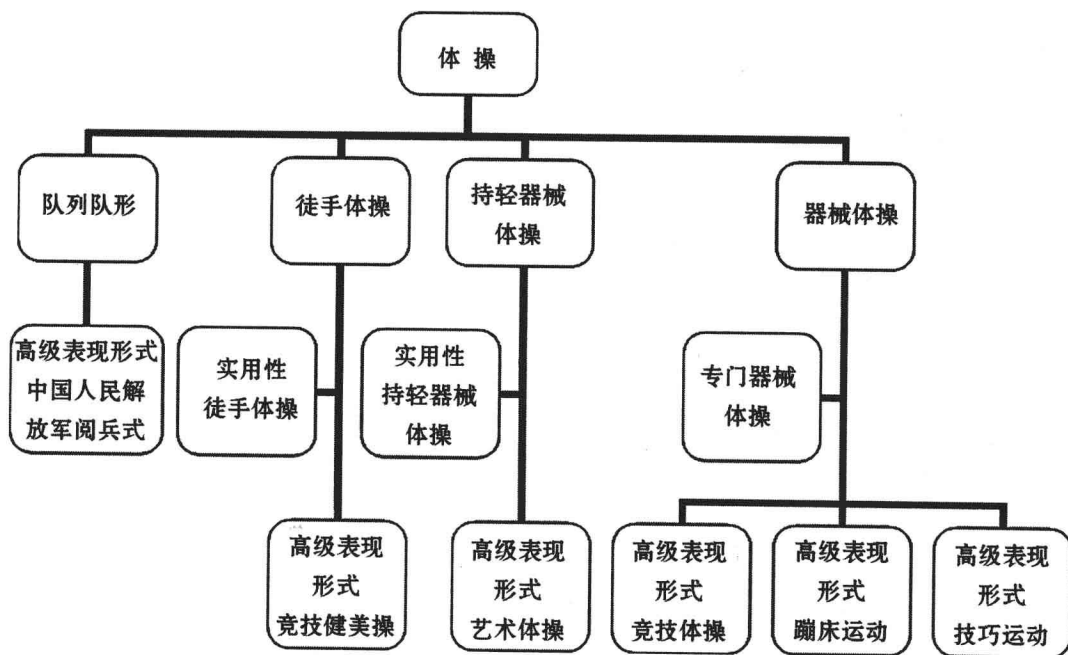


图1-1

(一) 队列队形

队列队形练习的特征:将人们日常生活中的站、走、跑三个基本的生活内容,进行专门的设计,练习者按照一定的队形做协同一致的动作和队形、图形的变化。可培养练习者正确的站姿、走姿和控制身体的能力。

体操最初是在军队中广泛开展的,发展到今天它还保留着军队的遗风,即队列队形练习。队列队形的高级表现形式是中国人民解放军阅兵式。

(二) 徒手体操

徒手体操练习的特征:分别以人体上肢、下肢、躯干、颈部等不同环节为主,同时将身体的其他环节作为辅助部分,进行专门的设计(如“体转运动”:要求设计以躯干转体练习为主,而下肢、上肢、颈部则是围绕躯干转体动作而进行的辅助设计),练习者以规定的姿势、方向、路线、幅度、频率和节奏进行练习。可培养练习者良好的身体姿势及动作的协调性。

从徒手体操的实用价值来看,根据不同年龄特征又可将徒手体操分为:儿童徒手体操、中老年徒手体操等。根据职业的不同可分为:“白领”徒手体操、驾驶员徒手体操等。根据身体保健及康复的需要可分为:眼保健体操、康复体操等。

徒手体操是竞技健美操的基础形式, 竞技健美操是在徒手体操的基础上发展变化而来的。徒手体操的高级表现形式是竞技健美操运动。

(三) 持轻器械体操

持轻器械体操练习的特征: 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、圈、球、彩带等进行身体练习。可培养练习者良好的身体姿势、动作的协调性, 提高练习者的身体素质。随着持轻器械体操的发展, 目前除上述内容外已派生出更具实用性的内容, 如扇子操、柔力球等, 满足了不同年龄和不同职业人群的需求。

持轻器械体操是艺术体操的基础形式, 艺术体操是在持轻器械体操基础上演变发展起来的, 所以持轻器械体操的高级表现形式是艺术体操。

(四) 器械体操

器械体操练习的特征: 练习者在器械上, 依靠外力和内力的相互作用, 利用人体局部环节组成的生物链, 围绕器械轴或人体解剖轴, 调整身体姿势, 以完成日常生活中极为少见的、人为预先设计的单个或成套动作。可提高练习者各器官功能, 培养练习者刚毅、果断的品质。

注: 技巧动作也表现出练习者在垫子上, 依靠外力和内力的相互作用, 利用人体局部环节组成的生物链, 围绕人体解剖轴, 调整身体姿势, 以完成日常生活中极为少见的、人为预先设计的单个或成套动作的特征, 所以我们也将其归为器械体操类。

为了能在竞技体操规则规定的体操器械上完成动作, 人们设计出相对简单而又有利于完成动作的辅助器械, 我们称之为专门器械。如肋木、爬杆、山羊、跳箱、跳桌等。目前随着全民健身计划的贯彻, 各社区出现了一大批健身器械, 这些器械的训练方法都可采用器械体操的训练手段进行健身, 因而也可将其归为体操器械。

竞技体操、技巧运动、蹦床运动是由器械体操发展变化而来的, 器械体操是竞技体操、技巧运动、蹦床运动的基础形式, 换句话说, 竞技体操、蹦床运动和技巧运动是器械体操的高级表现形式。

五、体操动作内容

各类型体操动作内容如下。

(一) 队列队形

原地动作: 稍息、立正、看齐、转法、队列队形变化等。

行进间动作: 立定、走步、跑步、步法互换、转法、队列队形变化、图形变化等。

(二) 徒手体操

上肢动作: 举、振、屈、伸、绕、绕环等。

下肢动作: 蹲、踢、举、屈、伸、绕、绕环、弓步、跳等。

躯干动作: 振、屈、绕、绕环、体转等。