



青少年阳光快乐体育丛书



QINGSHAONIAN  
YANGGUANG KUAILE TIYU  
CONGSHU



# 健美旋律：

# 体操、艺术体操、蹦床

本书编写组◎编



中国出版集团  
世界图书出版公司



青少年阳光快乐体育丛书



# 健美旋律： 体操、艺术体操、蹦床

本书编写组◎编



世界图书出版公司  
广州·上海·西安·北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

健美旋律：体操、艺术体操、蹦床 / 《健美旋律：体操、艺术体操、蹦床》编写组编. — 广州：广东世界图书出版公司，2010. 4

ISBN 978 - 7 - 5100 - 1994 - 4

I. ①健… II. ①健… III. ①体操 - 青少年读物②艺术体操 - 青少年读物③弹网 - 青少年读物 IV.

①G83 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 050028 号

## 健美旋律：体操、艺术体操、蹦床

---

责任编辑：韩海霞

责任技编：刘上锦 余坤泽

出版发行：广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编：510300)

电 话：(020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销：各地新华书店

印 刷：北京鹏润伟业印刷有限公司

(北京市大兴区长子营镇李家务村委会南 邮编：102615)

版 次：2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：11

书 号：ISBN 978 - 7 - 5100 - 1994 - 4/G · 0630

定 价：21.80 元

---

若因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系退换。

## 编委会成员

### 顾 问

朱玲（四川体育局局长、四川体育总会主席）

### 荣誉主编

陈伟（成都体育学院院长、教授、博士生导师）

### 主 编

张五平

## 本书编写人员

### 执行主编

徐姜娟 张五平

### 执行副主编

刘林森（成都体育学院）

刘志敏（成都体育学院研究生部）

张 帆（成都体育学院研究生部）

## 执行主编简介

**徐姜娟**（1984.3 ~ ）女，河南南阳人，成都体育学院硕士研究生。曾从事中小学体操、艺术体操及蹦床等教学与训练工作。曾在省级期刊公开发表论文，并参与了省级课题研究。

**张五平**（1957.5 ~ ）男，山东临清人，成都体育学院体育系副教授，硕士生导师。主要教授课程有：排球、体育游戏、体育项目概论等。先后以独立作者或第一作者在国家核心刊物发表科研论文 20 余篇，曾获国家体育总局体育院校教学成果二等奖 1 项、三等奖 2 项、成都体育学院教学成果一等奖，并承担多项省级、院级课题的研究。

曾任阿拉伯联合酋长国 ALAHALI - CLUB 俱乐部主教练、巴林国家队主教练，率队参加第 12 届亚洲锦标赛，并在第 5 届海湾杯国际排球锦标赛（西亚地区顶级赛事）中取得了冠军。

# 前 言

当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量。为此，《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。”

但是，由于片面追求升学率的影响，社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生课业负担过重，休息和锻炼时间严重不足，此外，许多学校体育设施和条件不足，学校体育课和体育活动难以保证，导致青少年身体素质下降。近些年体质健康监测表明，青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加，部分农村青少年营养状况亟待改善。解决未来一代学生体质健康不断下降的问题已成为当务之急。

2006年12月23日，教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》，进一步深化了“健康第一”“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康生活理念，这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面，推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召，意义重大而深远。

阳光体育运动的要求是让中学生走向操场，走进大自然，走到阳光下。阳光体育运动也是快乐的。每个参加者在积极主动地，热情地走进丰富多彩的体育运动，锻炼身体，强健体魄的同时，内心充满活力，充满阳光，向往阳光，享受运动带来的快乐。阳光快乐体育的目标任务是：通过持之以恒地参与阳光快乐体育运动，让青少年养成健康的生活方式，建立奋发向上、不断进取的人生态度，使他们未来拥有健康的体魄、坚忍不拔的意志品质、良好的心理素质、健全的人

格，从而成长为有中国特色的社会主义事业的合格建设者和接班人，为未来拥有成功的人生打下坚实的基础。

为此，我们编写了这套丛书，真切希望为广大青少年全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台，为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口，从而为形成“人人参与、个个争先”的、生气勃勃的校园体育锻炼氛围，为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施作出微薄的贡献！适合青少年学生的体育运动项目繁多，各有特色，本系列丛书所涵盖的运动项目主要分为两大类：奥运项目和青春时尚系列运动项目。其中奥运项目包括：篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、跳水、花样游泳、赛艇、皮划艇、帆船、水球、田径、体操、艺术体操、重竞技运动、跆拳道、手球、棒球、垒球等；青春时尚系列运动项目主要包括：健美操、青春时尚系列、户外运动、武术套路运动、散打运动等。丰富多样的运动项目体现了本丛书的全面性、系统性的特点，方便广大青少年能够全面认识和了解丰富多彩的体育运动，根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

本丛书另一个特点是以图文结合的形式介绍每种运动项目，以图释文，图文并茂，让各种动作技术变得易懂易学。这能让青少年更形象、更轻松地了解每一个技术动作，也能更好地培养青少年的空间思维能力，增加学习兴趣。此外，本丛书按教材的逻辑结构编写，每个运动项目介绍内容包括：运动项目的起源与发展→运动项目的基本技术技能→运动项目的快乐入门→运动项目的综合知识→运动项目的竞赛规则→运动损伤及处理措施。条理清晰，简单易懂，让读者在轻松快乐学习该运动项目技术动作的同时，也可了解到相关的一些理论知识。我们衷心希望每个青少年都能将体育运动真正融入到生活、学习和成长过程中去，都能在体育运动中体验快乐，体验快乐的生活方式。祝福每一位青少年都能健康快乐地成长！

本丛书编写过程中，得到了很多朋友的帮助，也从很多同行的著述中得到了启发，特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导，在此表示深深的感谢！

编者

## 本书编写说明

本书内容主要包括体操、艺术体操、蹦床三个运动项目。体操作为我国体育运动中的重要组成部分之一，在漫长的发展进程中，其动作内容不断丰富、分化；动作难度不断创新、提高；其健身、实用、审美及心理拓展的价值不断被开发、挖掘，显示出强大的生命力和丰富的内涵。艺术体操和蹦床运动成为继体操之后，同样具有锻炼身心、陶冶情操的运动项目。根据《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的要求，如何使该运动的系列价值融入到“阳光快乐体育运动”之中，让中小学生在三项运动中感受到参与的乐趣和得到身心的锻炼，让我们的体育优势项目得到继承与发扬，成为摆在每一个体育工作者面前的新任务。

本书介绍了体操、艺术体操、蹦床三项运动的起源、沿革、发展、特点、健身价值、基本技术、快乐速成等内容。全书内容体现如下特色：

1. 图文并茂。能让儿童青少年更形象、更轻松理解每一个技术动作，变抽象的文字解释为形象的图片展示，有助于提高学生的学习兴趣。

2. 加强了快乐速成练习。本书对技术学习采用了快乐入门的方法，以三项运动基础训练为例，图文并茂，讲述了简单、易行、有趣的速成途径。

3. 精选对学生有影响的三项运动名家进行介绍。文中介绍了我国的一些体操、艺术体操、蹦床名家所取得的荣誉以及他们的感人事迹，为中小学生树立了良好的学习榜样，同时也可提高学生学习三项运动



的兴趣。

4. 补充了运动生理卫生及健康常识部分。针对三项运动过程中可能出现的运动损伤,介绍了有效的预防措施及其简单治疗办法,这对学生安全、可持续参与该运动健身,以及技能的掌握提高,都具有重要意义。

5. 增加了技术动作的英文名称。学生在学习体操动作的同时,能够知道该动作的英文名称,丰富了学生的专业英语词汇。

青少年是国家的未来、民族的希望。他们的身心健康、人格健全、一生幸福是每一个家长和老师的愿望,也是素质教育所追求的重要目标。我们将把此书献给广大青少年,衷心的希望这本书能够提高他们参与体操、艺术体操、蹦床三项运动的兴趣,体验体操、艺术体操、蹦床三项运动的快乐,为他们的学习生活增添一道亮丽的风景线。

本书共分体操、艺术体操、蹦床三部分,由徐姜娟、张五平负责全书的框架构建、统稿与修改。体操章节由徐姜娟、张五平、刘林森(成都体育学院)编写;艺术体操章节由徐姜娟、张五平、刘志敏(成都体育学院研究生部)编写;蹦床章节由徐姜娟、张五平、张帆编写。

在本书的编写过程中,陈明生老师为本书提出了许多宝贵的意见和建议,在此表示衷心的感谢!

在本书编写过程中,我们参考了众多的专业书籍资料并邀请了来自成都体育学院体操、艺术体操专业的优秀学生樊增刚、谢传彬、时红梅为本书拍摄了配套的照片,在此向他们表示衷心的感谢!

由于编写者水平与经验有限,本书难免有疏漏和不足之处,敬请广大读者批评和指正。

编者

# 目 录

## 体 操 篇

第一章 体操运动概述 .....	(3)
第一节 起源、沿革及奥运发展史 .....	(3)
一、体操运动的起源 .....	(3)
二、体操运动的沿革及奥运发展史 .....	(4)
第二节 体操运动的特点 .....	(10)
一、内容丰富, 形式多样, 观赏性强 .....	(10)
二、锻炼身体的全面性 .....	(11)
三、艺术性和创新性 .....	(11)
第三节 体操的健身价值 .....	(12)
一、促进青少年身体基本素质的发展 .....	(12)
二、增强意志品质 .....	(12)
三、培养自律性 .....	(13)
四、塑造形体美 .....	(14)

第四节 我国体操运动的发展历程 .....	(14)
一、古代体操 .....	(14)
二、近代体操 .....	(16)
三、现代体操 .....	(17)
<b>第二章 体操运动的综合知识 .....</b>	<b>(20)</b>
第一节 体操运动的几大赛事 .....	(20)
一、奥运会体操比赛 .....	(20)
二、世界体操锦标赛 .....	(25)
三、世界杯体操赛 .....	(25)
第二节 如何欣赏竞技体操 .....	(26)
第三节 中国体操名人简介 .....	(29)
第四节 体操基本技术 .....	(33)
一、技巧动作 .....	(33)
二、跳跃动作 .....	(44)
三、单杠动作 .....	(48)
四、双杠动作 .....	(54)
第五节 体操重要规则 .....	(61)
<b>第三章 体操基础入门 .....</b>	<b>(70)</b>
第一节 力量的快乐练习 .....	(70)
第二节 杠上运动快乐练习 .....	(76)

第三节 跳马技术快乐入门练习 .....	(77)
<b>第四章 体操中常见的运动损伤 .....</b>	<b>(80)</b>
第一节 体操中常见的运动损伤 .....	(80)
第二节 体操运动中运动损伤的原因 .....	(82)

## 艺术体操篇

<b>第一章 艺术体操概述 .....</b>	<b>(85)</b>
第一节 起源、改革及奥运发展史 .....	(85)
第二节 艺术体操的特点和价值 .....	(87)
一、动作的优美性 .....	(87)
二、音乐是艺术体操的灵魂 .....	(88)
三、艺术体操必须合理地运用器械 .....	(89)
第三节 艺术体操的价值 .....	(89)
一、增强体质 .....	(89)
二、塑造形体 .....	(89)
三、培养气质 .....	(90)
四、娱乐身心 .....	(90)
第四节 艺术体操的发展历程 .....	(90)

<b>第二章 艺术体操的综合知识</b> .....	(94)
第一节 艺术体操的几大赛事 .....	(94)
第二节 如何欣赏艺术体操 .....	(95)
第三节 场地器材 .....	(96)
一、艺术体操项目比赛场地设施 .....	(96)
第四节 艺术体操的基本技术 .....	(98)
一、人在空间的基本姿势 .....	(98)
二、手臂基本部位 .....	(100)
三、腿形 .....	(103)
四、徒手的基本动作 .....	(104)
五、持轻器械基本动作练习 .....	(118)
第五节 艺术体操的重要规则 .....	(133)
一、总则 .....	(133)
 <b>第三章 艺术体操的基础入门</b> .....	 (136)

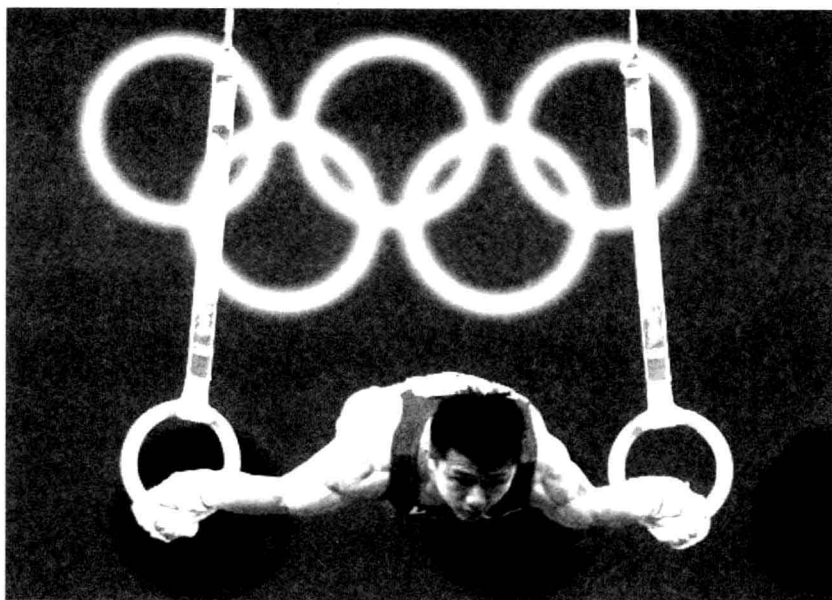
## 蹦 床 篇

<b>第一章 蹦床运动概述</b> .....	(145)
第一节 蹦床运动的起源、改革及奥运发展史 .....	(145)
第二节 蹦床运动的特点 .....	(147)

一、腾空高 .....	(147)
二、动作准 .....	(148)
三、难度大 .....	(148)
四、姿态美 .....	(149)
<b>第二章 蹦床运动的综合知识 .....</b>	<b>(150)</b>
<b>第一节 蹦床运动的几大赛事 .....</b>	<b>(150)</b>
一、奥运会蹦床比赛 .....	(150)
二、世界蹦床锦标赛 .....	(151)
三、蹦床世界杯 .....	(152)
四、亚运会蹦床比赛 .....	(153)
五、国内蹦床赛事——全运会蹦床比赛 .....	(153)
<b>第二节 如何欣赏蹦床运动 .....</b>	<b>(154)</b>
<b>第三节 蹦床的重要规则 .....</b>	<b>(156)</b>
<b>附 录 .....</b>	<b>(158)</b>
专业词汇中英文对照表 .....	(158)
主要参考文献 .....	(159)



# 体操篇







## 第一章

## 体操运动概述



体操  
Artistic Gymnastics

体操运动对青少年的身体发育有特别重要的作用,可促进青少年的正常发育,提高身体全面发展水平,改善和增强我国人民的体质,为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,能使青少年了解体操对身体的作用,并能根据自己身体的特点进行科学的锻炼。青少年是社会主义未来建设的希望,目前正处于长身体的时期,为此,要在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,促进身心的全面发展。

## 第一节 起源、沿革及奥运发展史

## 一、体操运动的起源

古代的体操起源于原始舞蹈。从时间顺序上可以称之为“体操前”活动;从本身属性上讲,称之为“类体操”活动。原始舞蹈大体可分为两大类:狩猎舞蹈和图腾崇拜的祭祀活动,当人们通过舞乐而达到祛病健身目的的时候,就是原始体操活动的萌芽了。

