

体操讲义

沈阳体育学院编印

一九七七年九月

468

目 录

第一章 体操概述

- 一、体操发展的概况…………… (2)
- 二、体操的分类及内容…………… (5)

第二章 体操术语

- 一、基本术语…………… (7)
- 二、体操术语的构成和用法… …… (17)

第三章 队列与体操队形

- 一、队列的基本术语…………… (20)
- 二、队列…………… (21)
- 三、原地、行进间体操队形变换…………… (26)
- 四、体操队形练习…………… (28)

第四章 基本体操

- 一、队列队形练习…………… (35)
- 二、徒手体操…………… (35)
- 三、轻器械体操…………… (40)
- 四、一般器械练习…………… (43)

第五章 技巧运动

- 一、技巧运动的分类…………… (45)
- 二、动力性、平衡和造型类动作技术的特点…………… (47)

三、教学训练要点·····	(50)
各类单个动作的技术·····	(53)

第六章 器械体操

一、如何分析器械体操动作的技术·····	(71)
二、器械体操动作的分类·····	(76)
三、各类动作技术的一般特点·····	(78)
各项单个动作的技术·····	(86)
单杠·····	(86)
双杠·····	(103)
吊环·····	(118)
鞍马·····	(124)
平衡木·····	(133)
高低杠·····	(141)

第七章 支撑跳跃

一、支撑跳跃的分类·····	(146)
二、支撑跳跃的一般特点·····	(147)
三、教学要点·····	(152)
各类动作的技术·····	(153)

第八章 帮助和保护

一、帮助和保护的方法及其运用·····	(164)
二、对帮助和保护者的要求·····	(167)
三、体操练习中引起创伤的原因·····	(168)

第九章 青少年体操训练

- 一、青少年体操训练的重点是打基础…………… (171)
- 二、教学与训练工作…………… (187)

第十章 体操比赛的组织与进行

- 一、体操比赛的组织工作…………… (194)
- 二、体操比赛的进行…………… (205)
- 三、体操比赛的裁判工作…………… (206)

第十一章 团体操

- 一、团体操表演的组织领导机构…………… (216)
- 二、团体操的编排工作…………… (218)
- 三、团体操的训练…………… (234)

第十二章 体操器材与场地设备

- 一、体操场地建筑和器械的安装…………… (237)
- 二、体操器材的规格…………… (238)
- 三、体操场地的管理…………… (248)

第一章 体操概述

体操是通过徒手或利用器械在各种不同支撑和悬垂及其变化的条件下，所做的具有严格空间技术结构、内容丰富、艺术性较强的体育项目。

在毛主席“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”的教育方针和“发展体育运动，增强人民体质”的体育方针指引下，体操作为教育、锻炼身体的一种手段，早已被列为学校体育的主要教材之一。

由于体操内容丰富，动作有易有难，便于不同职业、年龄、性别以及不同健康状况的人有选择地进行锻炼，因而，它对促进身体正常发育，增进和恢复健康有着良好的作用。尤其是有些项目中的动作，要求在短促的瞬间协调准确的完成，对培养人们在特殊条件下，异常姿势中，辨别空间方位的能力有着特殊作用。体操运动还可以培养勇敢、机智、顽强、果断、克服困难和团结互助的精神以及革命的组织纪律性。

由于在机关、部队、工矿、企业、人民公社和学校，广泛的开展了广播体操、生产体操、保健体操等，增强了人民的体质，提高了工作效率，对“抓革命、促生产、促工作、促战备”起到了一定的作用。

在学校里开展体操运动，应以阶级斗争为纲，坚持党的

基本路线，坚持无产阶级政治挂帅，把转变学生的思想放在首位。同时，要从增强学生的体质出发，大力普及群众性的体操运动，认真搞好教学与训练工作，全面贯彻党的教育方针和体育方针，使学生成为德、智、体全面发展的无产阶级革命事业接班人。

一、体操发展的概况

体操在我国具有悠久的历史，是我国劳动人民在长期斗争的实践中创造和发展起来的。根据历史的记载和出土文物发现，早在两千年前古代医学著作《内经》中曾有“导引养身术”的记载；西汉时期有了翻筋斗、倒立、爬竿；东汉末期，名医华佗编了《五禽戏》；唐宋时期在民间广泛流传的“八段锦”以及后来相继出现的木制单杠、跳桌、皮条等，都是我国早期的健身医疗体操和古老的器械体操。但是，长期以来，这些宝贵的遗产，被封建统治阶级所窃据，成为他们剥削、压迫人民的工具。在半封建半殖民地的旧中国，广大劳动人民深受封建主义、帝国主义、官僚资本主义的压迫和剥削，生活极端贫困，无权参加体育活动。群众性体操运动得不到开展，项目残缺不全，技术十分落后。

伟大领袖毛主席历来非常关心人民的健康，重视体育运动的开展，早在国内革命战争和抗日战争时期，在党中央和毛主席领导下，在工农红军、八路军、新四军中，体操被列为练兵的科目，解放区的群众性体育运动也得到了广泛的开展，广大军民经常参加体操活动。如一九四一年成立延安大学，就设立了体育系，开设了体操课。一九四二年在延安举

行的“九一”扩大运动会，体操（单杠、双杠）被列为表演项目；一九四九年“三八”妇女节举行了团体操表演等。

全国解放以后，在毛主席党中央亲切关怀下，特别是一九五二年六月十日毛主席亲笔题词“发展体育运动，增强人民体质”十二个金光闪闪的大字，为我国体育运动制定了无产阶级革命路线。在毛主席无产阶级体育路线指引下，体操运动进一步得到蓬勃的发展。先后在全国推行了成年、少年、儿童广播体操，普及了群众性体操运动。一九五三年在首都北京举行了第一次全国性体操比赛，比赛项目男子有单杠、双杠、自由体操和跳马。女子有双杠、自由体操和跳马。一九五四年在旅大市举行了十三城市中等以上学校田径、体操运动大会，参加比赛的人数和单位比上届都有增加，比赛项目更全了（男子六项，女子四项），在技术上也有很大提高。一九五八年，我国广大体育工作者和运动员在社会主义总路线的光辉照耀下，自力更生，艰苦奋斗，大搞群众运动和技术革命，推动了我国体操运动的迅速发展。同年，国家体操队参加了在莫斯科举行的第十四届世界体操锦标赛，男队获得团体总分第十一名，女队获得团体总分第七名。一九六二年国家体操队参加了在布拉格举行的第十五届世界体操锦标赛，男队获得团体总分第四名，女队获得团体总分第六名。这是自一八九六年第一届奥运会和一九〇三年第一届世界体操锦标赛以来，中国队第一次正式参加世界体操比赛。从此，我国体操技术已接近世界先进水平。

但是，体育战线上两个阶级、两条路线的斗争始终是十分激烈的。刘少奇、林彪和王、张、江、姚四人帮顽固地站在地主资产阶级的反动立场上，对抗毛主席的革命体育路线，

反对党对体育事业的领导，反对体育为无产阶级政治服务，反对体育为工农兵服务，妄图取消社会主义体育，变社会主义体育为资本主义体育。我们要深入持久地开展革命大批判，彻底清算这一条反革命修正主义路线。

经过无产阶级文化大革命，批判了刘少奇、林彪和王、张、江、姚“四人帮”的反革命修正主义路线，在华主席的英明领导下，无产阶级革命路线更加深入人心，教育、体育同其它战线一样，形势越来越好。广大体育工作者和运动员的政治思想、精神面貌，都发生了深刻的变化。他们积极响应党的号召，坚持体育为无产阶级政治服务，为工农兵服务的方向，深入到机关、部队、工矿、企业、人民公社，接受工农兵的再教育，为工农兵进行体操表演和辅导，得到了广大工农兵的热烈欢迎和赞扬，有力地促进了体操运动的发展。

一九七一年国务院又先后颁布了新广播体操和儿童广播体操，并把体操作为青少年《体育锻炼标准》主要项目。全国各地机关、部队、工矿、企业、人民公社和学校，普遍推行了新广播体操和《体育锻炼标准》，广大工农兵群众积极参加锻炼，收到了良好的效果，促进了体操运动的广泛开展。

无产阶级文化大革命以来，多次举行了全国性成年和少年体操比赛，在比赛中，创造了许多高、难、新的动作，同时涌现出了一大批新生力量，体操运动有了新的发展。在毛主席革命外交路线指引下，国家体操队先后多次出国进行友好访问和比赛，在比赛中，认真贯彻了“友谊第一，比赛第二”的方针，增强了与各国人民的团结和友谊，取得了优异的成绩。如一九七三年国家体操队去美国和加拿大进行友好访问，我队赛出了风格，赛出了水平，得到了国际体操界

的好评，扩大了我国的政治影响。又如一九七四年国家体操队参加了在伊朗德黑兰举行的第七届亚运会，取得了男子团体总分第一名，女子团体总分第一名，並取得了男子全能第二名和女子全能第一、二、三名，为社会主义祖国争了光，为毛主席争了气。

遵照毛主席教导：“我们不能走世界各国技术发展的老路，跟在别人后面一步一步地爬行。”为了迅速提高体操技术水平，要贯彻独立自主，自力更生的精神，放手发动群众，走群众路线，以我为主，创造自己的风格，大胆地进行科学实验，敢于走前人没有走过的道路。

为了赶超世界体操先进水平，应该科学地安排教学和训练工作，在训练中要认真贯彻严格训练、严格要求和大运动量训练的原则，要教育学生树立为革命而练的雄心壮志，发扬一不怕苦，二不怕死的革命精神，勤学苦练，努力提高技术水平。要加强基本姿态、身体素质和基本技术的训练，促进学生全面发展，为迅速提高技术水平打下良好的基础。

体育教师要努力学习马列的书和毛主席著作，认真改造世界观，不断提高阶级斗争、路线斗争和继续革命的觉悟。要忠诚党的教育事业和体育事业，为“发展体育运动，增强人民体质”，全面贯彻党的教育方针，培养无产阶级革命事业接班人作出自己的贡献。

二、体操的分类及内容

根据体操运动的任务及其动作的性质，可以分为以下几

类：

(一) 基本体操

- 1、队列与队形练习。
- 2、徒手体操：卫生体操、辅助体操、生产体操。
- 3、轻器械练习：哑铃、实心球、体操棍、跳绳、藤圈……。
- 4、一般器械练习：肋木、体操凳、吊绳、吊竿……。

(二) 竞技体操：包括男子六项（单杠、双杠、吊环、鞍马、自由体操、跳马），女子四项（高低杠、平衡木、自由体操、跳马）。

(三) 技巧运动：单人动作、双人动作（男子用力，女子双人，男女混合），男子四人动作，女子三人动作。

(四) 团体操。

第二章 体操术语

体操术语是根据体操技术发展和人体运动规律提炼出来的专门用语。是说明动作的性质、形式、方向和技术，人与器械发生关系的名称以及动作相互关系的词汇。它应确切、简明地揭示其本质和基本特征。学习和正确运用体操术语，不仅能帮助理解和加速掌握动作技术，而且对于积累经验和发展体操运动，进行国内外体操交流都有很大意义。

当前，体操术语还不够统一，许多动作名称叫法不一。有以动作的形式定名的，还有以创造动作的国家、人名和以民族传统习惯命名的等等。我们认为应该在实践中，逐步的建立统一的体操术语。

一、基本术语

(一) 器械轴：如单杠、双杠、高低杠的器械轴是指器械最长的工作部分。而吊环的器械轴是指握点假设的连线。

(二) 人体的轴

横轴——通过身体重心左右的连线叫横轴。通过两肩的连线叫肩轴。它是横轴的一种。

纵轴——通过身体重心上下的连线叫纵轴。

前后轴——通过身体重心前后的连线叫前后轴(图1)。

(三) 身体站立部位与器械关系的名称

前正立——即面向双杠站立，肩轴与器械轴成平行(图2)。

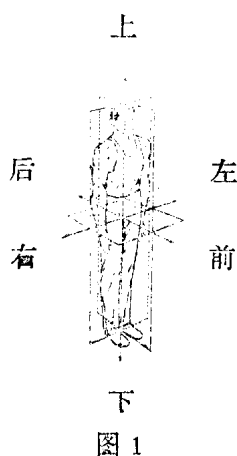


图 1

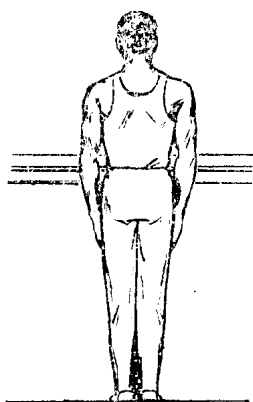


图 2

后正立——即背向双杠站立，肩轴与器械轴成平行（图3）。

左（右）侧立——即身体的左（右）侧向双杠站立，双杠在身体的左（右）侧，肩轴与器械轴成垂直（图4）。

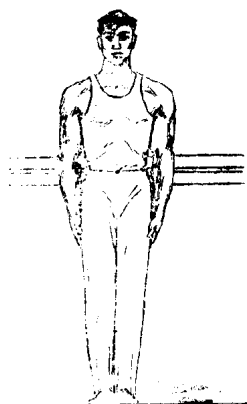


图 3

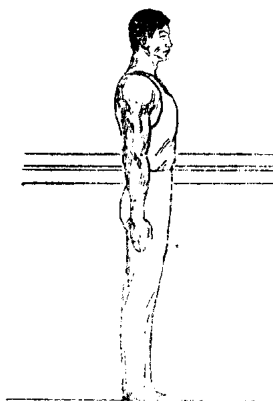


图 4

前侧立——即站立在双杠一端，面向器械，肩轴与器械轴成垂直（图5）。

后侧立——即站立在双杠一端，背向器械，肩轴与器械轴成垂直（图6）。

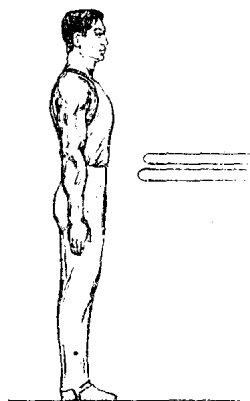


图 5

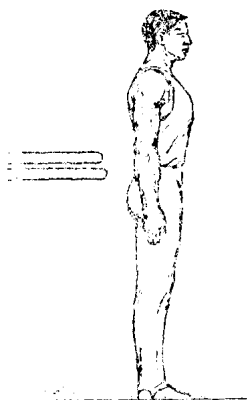


图 6

左（右）正立——杠端在身体的左（右）侧，肩轴与器械轴平行（图7）。

内正立——即面向一根横杠，背向另一根横杠站立，肩轴与器械轴平行。如站立在高低杠间，就要指出面向那一杠或背向那一杠（图8）。

内侧立——一杠向着身体的左侧，另一杠向着身体的右侧，肩轴与器械轴成垂直（图9）。

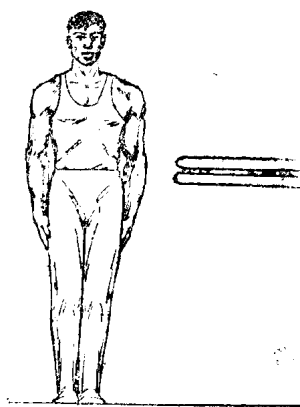


图 7

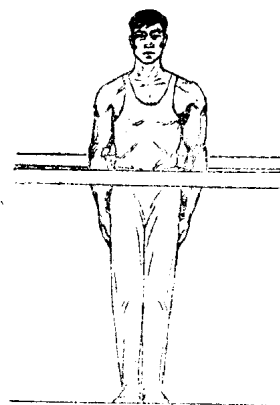


图 8

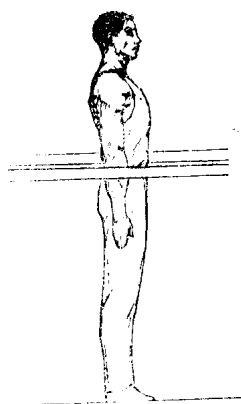


图 9

(四) 握器械的方法

正握——是两手握杠大拇指相对，两手距离与肩同宽（图10）。

反握——与正握相反，两手的大拇指向外，两手距离与肩同宽（图11）。



图10

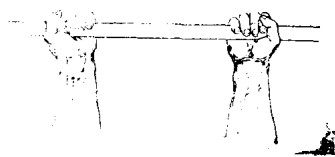


图11

正反握——一手正握，另一手反握，两手距离与肩同宽。在记写时，反握的一手应指明（图12）。

翻握——握器械时，两手向内翻转，大拇指翻向外面（图13）。

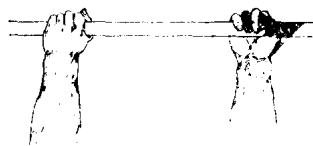


图12



图13

交叉握——是指两臂交叉的握杠。但记写时，必须指明那一臂在上，那一臂在下。交叉握也可以做正反交叉握（图14）。

窄握——是指两手握杠相距小于肩，或者两手靠近握杠（图15）。



图14



图15

宽握——两手握杠相距宽于肩（图16）。

深握——在吊环上把环靠近腕关节的掌根部位上握环（图17）。

从外握——两手由杠的外侧握杠，手掌相对（图18）。

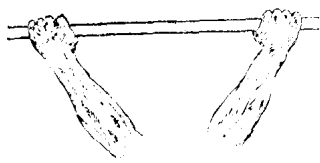


图16

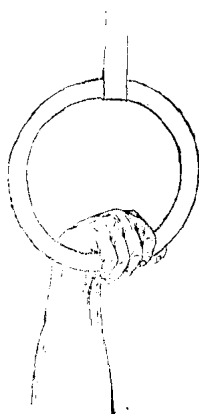


图17



图18

从内握——两手由杠的内侧握杠，手背相对（图19）。

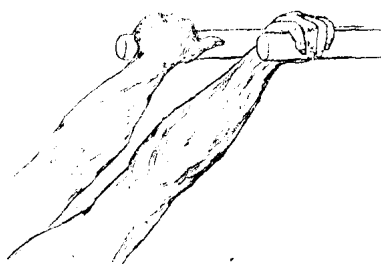


图19

（五）通用术语

1、徒手体操术语

举——臂和腿做不超过180度的移动后，停止在一定高度的部位。

屈、伸——屈是指臂、腿、髋、颈和脊柱各关节的弯屈。弯屈的关节伸直为伸。

振——两臂或躯干做加速的富有弹性的摆动。

绕——臂或腿做大于180度、小于360度的弧形动作。

绕环——臂或腿做360度或大于360度的圆运动。

回旋——头、腿或躯干沿身体纵轴做圆运动。

摆——上肢、下肢做有节奏地摆动。

踢——腿部做加速用力的弹性摆动。

倾——身体与地面之间，形成一定的角度。

弓箭步——一脚向某一方向迈出一大步，膝关节弯屈，