

体育院校函授教材



体育院校成人教育协作组《体操》教材编写组

体操



人民体育出版社

体育院校函授教材

体 操

体育院校成人教育协作组《体操》教材编写组

人 民 体 育 出 版 社

140657
体育院校函授教材



TIYUYUANXIAO
HANSYOUJIAOCAI

体育院校成人教育协作组《体操》教材编写组

G83/15



北体师 B0110311

体操



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

体操. -北京:人民体育出版社, 1996. 6

体育院校函授教材

ISBN 7-5009-1356-7

I. 体… II. III. 体操-高等学校-函授教育-教材 IV. G83

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 11786 号

人民体育出版社出版发行

北京华威冶金印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 13.375 印张 320 千字

1996 年 9 月第 1 版 2001 年 6 月第 6 次印刷

印数: 20, 651-28, 680 册

*

ISBN 7-5009-1356-7/G · 1258

定价: 17.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

前 言

本教材是根据国家教委关于函授教育的有关规定和国家体委下发的直属体育院校函授指导性教学计划的精神和要求，在总结体育院校函授教材编写经验的基础上编写的。

本教材使用对象为函授体育教育专业专科、专升本学员，也可为其他函授学制和学校体育工作者学习参考。

本教材的内容突出成人教育的特点，便于函授学员进行自学，文字顺畅，图文并茂。在每章教学内容前后都分别列出内容简介、重点和难点、教学要求、学习方法、小结、思考题和作业题。各章的参考文献为避免重复出现，统一放在本教材的最后。

本教材由国家体委审定的体育院校成人教育协作组《体操》教材编写组编写，主编为蒋一鹏，副主编为冯常迎。参加编写工作的（以姓氏笔画为序）有冯常迎、陈云开、何仲伍、杨兴权、李爱莲、张智文、李锡胤和蒋一鹏。

本教材由上海、广州、北京、天津、成都、西安、吉林、沈阳、武汉、集美大学10所体育院校成人教育协作组从事成人教育的专家、学者审定。全部插图由北京体育大学李树林副教授和李云老师绘制，在此一并致谢。

本教材中的不妥之处，敬请读者批评指正。

体育院校成人教育协作组

《体 操》教材编写组

1996年5月

责任编辑：丛明礼

封面设计：王 惟

目 录

第一章 体操运动概述	(1)
自学指导	(1)
第一节 体操的内容与分类	(5)
第二节 体操的特点与任务	(9)
第三节 我国体操发展概况	(11)
第四节 国际竞技体操发展概况	(14)
第五节 体操运动发展动向	(16)
小结	(20)
第二章 体操术语	(30)
自学指导	(30)
第一节 体操术语的意义和基本要求	(31)
第二节 体操基本术语	(32)
第三节 体操动作术语的形式	(42)
第四节 体操动作的记写方法	(44)
小结	(48)
第三章 队列和队形练习	(50)
自学指导	(50)
第一节 队列队形练习的意义	(51)
第二节 队列队形练习时的基本要求	(51)
第三节 队列队形练习的基本术语	(52)
第四节 队列练习内容	(54)
第五节 队形练习内容	(66)

小结	(71)
第四章 徒手体操和轻器械体操	(73)
自学指导	(73)
第一节 徒手与轻器械体操内容和特点	(74)
第二节 影响动作效果的因素	(93)
第三节 动作的设计与编排	(95)
小结	(99)
第五章 体操中的保护与帮助.....	(101)
自学指导.....	(101)
第一节 保护与帮助的意义.....	(102)
第二节 保护与帮助的种类及其方法.....	(103)
第三节 保护与帮助在体操教学中的运用.....	(108)
第四节 保护与帮助应具备的条件.....	(110)
第五节 体操教学中的防伤措施.....	(111)
小结.....	(113)
第六章 体操动作教学.....	(115)
自学指导.....	(115)
第一节 体操教学的目的与任务.....	(116)
第二节 教学原则在体操教学中的运用.....	(117)
第三节 体操动作教学过程.....	(121)
第四节 体操动作教学方法.....	(123)
小结.....	(127)
第七章 儿童、少年体操训练.....	(129)
自学指导.....	(129)
第一节 儿童、少年训练特点.....	(130)
第二节 儿童、少年的一般选材.....	(134)
第三节 儿童、少年训练内容与方法.....	(139)
第四节 训练计划的制定.....	(143)

小结·····	(146)
第八章 中学体操教学特点 ·····	(148)
自学指导·····	(148)
第一节 中学体育教学大纲中的体操教材·····	(149)
第二节 技巧教材分析与教法特点·····	(154)
第三节 双杠教材分析与教法特点·····	(157)
第四节 单杠教材分析与教法特点·····	(159)
第五节 跳跃教材分析与教法特点·····	(161)
小结·····	(164)
第九章 器械体操技术原理 ·····	(165)
自学指导·····	(165)
第一节 器械体操动作的分类·····	(166)
第二节 力学原理及其在器械体操中的运用·····	(169)
第三节 器械体操各类动作技术特点·····	(181)
小结·····	(188)
第十章 支撑跳跃 ·····	(190)
自学指导·····	(190)
第一节 支撑跳跃的一般概述·····	(191)
第二节 支撑跳跃的分类·····	(194)
第三节 支撑跳跃基本技术·····	(196)
第四节 教学训练中应注意的几个问题·····	(210)
小结·····	(212)
第十一章 技巧运动 ·····	(214)
自学指导·····	(214)
第一节 技巧运动发展简况·····	(215)
第二节 技巧运动主要术语简介·····	(216)
第三节 技巧运动分类·····	(220)
第四节 技巧动作技术分析·····	(221)

第五节	技巧运动中的音乐与舞蹈	(226)
第六节	技巧运动的竞赛及其裁判	(228)
第七节	技巧教学训练中应注意的几个问题	(231)
	小结	(233)
第十二章	健美操	(234)
	自学指导	(234)
第一节	健美操的内容和分类	(236)
第二节	成套健美操的编排	(238)
第三节	健美操的教学方法	(242)
	健美操基本部位的动作介绍	(244)
	小结	(265)
第十三章	团体操(中小型)	(266)
	自学指导	(266)
第一节	团体操概述	(267)
第二节	团体操的组织工作程序	(269)
第三节	团体操的总体设计与结构	(270)
第四节	队形变化的基本形式与方法	(276)
第五节	动作的基本形式与集体配合动作	(281)
第六节	团体操中的服装、道具和音乐	(283)
第七节	团体操的训练与表演	(284)
	小结	(286)
第十四章	体操竞赛知识简介	(287)
	自学指导	(287)
第一节	体操竞赛的意义和种类	(288)
第二节	体操竞赛组织工作简介	(291)
第三节	体操竞赛裁判工作简介	(300)
第四节	广播体操竞赛的组织与评分	(303)
	小结	(307)

第十五章 体操动作技术	(308)
自学指导.....	(308)
第一节 技 巧.....	(309)
第二节 跳 跃.....	(328)
第三节 单 杠.....	(343)
第四节 双 杠.....	(357)
第五节 鞍 马.....	(377)
第六节 吊 环.....	(387)
第七节 高低杠.....	(396)
第八节 平衡木.....	(403)
小结.....	(414)
参考文献	(416)

第一章 体操运动概述

自 学 指 导

一、内容简介

本章共分五节,第一节明确体操的内容和分类,以及分类的依据。第二节对体操运动项目特点及其应完成的几项任务进行了介绍。第三、四节重点介绍了我国群众性体操活动蓬勃开展情况与竞技体操在国际大赛中所取得的辉煌成就,以及国际竞技体操的发展概况。第五节对 70 年代以来,体操在发展变化中出现的基本体操与竞技性体操并驾齐驱的新动向进行了介绍。

二、重点和难点

深入理解体操的内容及分类和分析现代体操发展的新动向。

三、教学要求

对体操的内容、分类、特点、任务和发展概况进行较全面的了解,并对今后发展的新动向要有新的认识。

四、学习方法

在全面自学的基础上,认真完成作业题和思考题,并记录

自学时的疑难问题，带着问题参加面授；通过全面自学、认真听讲、积极讨论等教学活动，完成本章学习任务。

体操是我国主要体育运动项目之一。它是一种以人为的方式，根据人体生理条件，通过徒手、持轻器械和在器械上完成各种类型的不同难度的练习，并要求有一定的艺术性，借以实现体育任务的一种手段。

《中国大百科全书·体育》在体操条目释文中，把“体操”的概念解释为“徒手或借助于器械进行各种身体操练的一类体育项目”。

体操(Gymnastics)一词出自古希腊(Gymnacen)“裸体技艺”。最早在古希腊时期的斯巴达人(公元前800~300年)把体操活动摆在重要位置，在进行操练时，均裸体进行。后来这一词被欧美、日本等国采用，传入中国则称为“体操”。在一个相当长的时间里，“体操”与“体育”两词并存，互相混用。20世纪初，清政府废除“科举制度”，创办各种学校，同时把引进的“兵式体操”和国外传入的徒手体操、单杠、双杠、木马、肋木等器械体操，以及田径、球类等各项运动作为学校的一门课程称为“体操科”。直到1923年北洋政府的“新学制课程标准起草委员会”所颁布的《中小学课程纲要草案》中将“体操科”改为“体育科”，从此以后“体育”和“体操”在政府文件上才有了各自不同的含义。

现代体操始于欧洲。18世纪末，最早在德国开始形成了新兴的体操学派，当时最有影响的代表人物首先是被称为“德国体操之父”的顾茨姆斯(Johan Friedrich Guts Muths, 1759~1839年)，他使德国早期体操形成了一个完整的体系，并在理论上和实践上使之成为“教育体操”，他所创的体操体系，包括八项基本运动、手工作业、青少年游戏，共三大类。顾茨姆斯的

著作有《青年人的体操》(1793年出版)、《祖国青年的体操》(1817年出版)、《体操入门——教师与学生手册》(1809年出版),其中第一部著作《青年人的体操》出版后很快被英国翻译出版,又传至美国再版,影响最大。他在该书中,将其所实施的近代体操进行了分类,这是最早出现的体操分类。

还有体育史家称为“德国国民体操之父”的杨氏(Friedrich Luawig Jahr, 1778~1852年),他采用了顾茨姆斯的观念和主张,把体操导入社会,而且有了许多杰出的发展,尤其在器械体操方面有不少的创新和改革。他认为“器械练习是发展增强意志品质的最好办法”。于是他大力推进了器械体操的发展,如改进和推广了单杠、改革了木马、发展了双杠等。1816年他和助手爱塞林(E·Eiselen, 1792~1846年)合作出版了《德意志体操术和体操场建设》一书,同时把有关体操的术语,一律改用德语,摒弃了古代希腊传下来的一些术语。他的体操体系十分重视“练习效率的体操”。

继杨氏之后,在德国体操史上影响较大的另一人是施皮斯(Adolnh Spiess, 1810~1858年),他致力于学校体操,被誉为“学校体操之父”。施皮斯在顾茨姆斯和杨氏体操体系基础上进行修正改造,创编了一套适应当时学校需要又被教育当局接受的学校体操体系,即“教学体操”。这种体操分为协同体操、秩序体操、徒手体操三方面内容。他的著作有《体操理论》,共四卷,于1840、1842、1843、1846年分别出版。此外还著有《学校体操》一书。

德国体操的特点是以器械为主,强调强身健体、增强力量、发展全身。现代体操的发展与德国体操学派的发展有密切的关系。

在德国体操发展的同时,具有鲜明军事、教育、医疗目的的瑞典体操学派也开始形成。其代表人物林德福尔斯(O·B·

Lindfors, 1781~1841 年), 他以“体操艺术”为题发表论文, 把体操分为自然体操与人为体操两大类。其中又把“人为体操”分为军事体操、儿童教育与运动员的体操、预防与矫正身体缺陷的医疗体操三类。另一瑞典人林格 (Pehr Henrik Ling, 1776~1839 年), 在《体操的一般原理》中指出: 体操理论必须是符合人体各器官运动法则的身体运动科学。身体运动的目的, 必须使身体得到协调均衡的发展。他认为, 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, 使器械适合于军事、教育与娱乐目的之需要; 应由动作需要决定器械的改进。林氏在把体操引向科学化方面, 有不可磨灭的功绩。瑞典体操的特点是注意矫正姿势, 讲求实效, 增强肌肉, 动作整齐, 有助于养成正常的体态, 促进了体操动作姿态向美的方向发展。

同世纪与瑞典体操齐名的还有丹麦体操。丹麦的体操先驱是那地高尔 (Franz Nachteall, 1777~1847 年), 他曾任丹麦军事体操学院院长, 对丹麦体操的创建, 除依据德国、瑞典体操以外, 还有英国的竞技运动。另一丹麦体操家尼尔斯·布克 (Niels Bukk) 的基本体操, 对世界的影响也较大。他的体操是以改善、矫正与促进教育为目标的。丹麦体操动作活泼、轻松、连贯, 有节律, 舒展美观。

19 世纪中叶, 捷克在民族复兴的潮流中, 建立了第一个体操联盟组织, 称为“法尔康” (Faleons) 或“苏克尔” (Sokols), 意为“猎鹰”或“雄鹰”。这个组织一直延续到现在。这一组织所倡导和开展的体操运动, 有强烈的爱国主义色彩。鹰派体操家们的最大贡献在于: 他们在 19 世纪 60 年代后, 提出了体操最重要的是优美而吸引人的主张; 应讲究专门的体操服, 成套动作的编排力求难易交替、波澜起伏, 从而使体操在专一化的道路上跨进了一大步。在鹰派体操活动中, 他们集体进行

的整齐一致的体操表演，曾震惊世界——是现代大型团体操的雏形。

纵观现代体操发生与发展，从 18 世纪末延续到 20 世纪 50 年代，体操运动才作为一个完整的独立体系出现，它的正确概念和内容才逐步形成。

第一节 体操的内容与分类

一、体操的内容

体操的主要内容，在 18 世纪末已基本形成，后来它的练习内容和形式又有了新的发展和充实。根据体操练习所表现出的技术特征，一般有下列几项内容：

（一）队列队形练习：队列练习有原地动作和行进间动作，队形练习有图形行进、队形变换、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。它在教学训练中被广泛采用。队列队形的指挥是体育教师必须掌握的一种重要的教学手段。

（二）徒手体操：是体操中最基本的练习。根据人体各部位的特点，依照一定的程序，由举、踢、摆、振、蹲、屈伸、转体、绕环、跳跃等单个动作或联合动作所组成的身体练习，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。经常做徒手体操，能培养良好的身体姿势，增强各器官系统的机能，提高机体的工作能力。

（三）轻器械体操：手持体操棍、实心球、哑铃、跳绳或其它轻器械进行的身体练习。利用不同器械，对身体锻炼会有不同的作用。经常进行轻器械体操练习，可促进身体正常发育，对发展力量、灵敏、弹跳力和协调能力等身体素质具有良好的作用。

(四) 专门器械体操：利用肋木、体操凳、体操梯、爬绳(竿)及在其它专门器械上进行的身体练习。可增强体质、发展力量，提高韧带的灵活性和攀登、悬垂等能力。

(五) 器械体操：利用单杠、双杠、吊环、鞍马、高低杠和平衡木进行的各种练习。练习者在悬垂或支撑状态中，利用身体各关节的屈伸完成各种摆动动作，以及静止姿势和用力动作，以增强身体素质，提高各器官功能，促进身体发育，培养勇敢、果断的品质。

(六) 跳跃：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。跳跃练习主要是发展腿部力量和弹跳力，而且对心血管系统和呼吸系统都有良好的影响。由于跳跃练习大多是要跳越各种障碍物，因此，它是人们掌握生活技能，培养勇敢、准确、果断和克服困难等品质的良好方法。

(七) 技巧运动：旧称垫上运动。包括翻腾、平衡、抛接及造型和舞蹈性动作。这项运动对提高前庭分析器的功能，以及培养顽强意志都有良好的作用。也是各项器械体操的基本练习和其它项目的辅助练习手段。

(八) 艺术体操：国际上称韵律体操。是一项以动作和自我表现为基础的运动项目，是徒手或持轻器械在音乐伴奏下进行的身体练习。以动力性全身动作为主，按人体运动的规律和节奏，在一定空间、时间内用不同的速度去完成动作，包括走、跑、跳、转体、平衡、滚动和绕环、屈伸及抛接轻器械等。轻器械有绳、圈、球、棒、带等。这种练习可以锻炼健美的体态，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有效方法。

(九) 健美体操：它是体操运动体系的一项内容，是在节奏明快的音乐伴奏下，通过体操来追求、表现健美，是在增强体质的基础上对人体的发展提出了更高的要求。从它所表现的性