

体育学院普修通用教材

体 操

全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社

体育学院普修通用教材

体 操

全国体育学院教材委员会 审定

人民体育出版社

体育学院普修通用教材

体 操

全国体育学院教材委员会 审定

人民体育出版社出版

中国科学院印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092 毫米 32 开本 8.25 印张 170 千字

1989 年 6 月第 1 版 1991 年 6 月第 3 次印刷

印数: 24,051—34,150 册

*

ISBN 7-5009-0332-4/G·317 (课) 定 价: 2.50 元

前 言

本教材是遵照1984年全国体育学院教材委员会会议的精神和“七五”期间教材建设的规划，以及体操（普修）课程的教学基本要求进行编写的，为我国第一本供体育学院使用的体操普修教材。

本教材针对普修课对象的实际情况，贯彻学以致用原则，着重介绍了普修教学相关的基本知识、技能和技术。全书共有两个部分：第一章到第十三章为理论部分，第十四章到第十八章为技术部分。

本教材按照章节优选的原则，在各体育学院报送教材的基础上，由全国体育学院教材委员会体操教材小组集体审阅，并以无记名投票方式，选取较优的章节，同时对所缺章节进行补写，编纂而成。

全书的编纂工作，最后由董承良、周力行、俞继英、邵金宝、蒋薇芳等同志完成，并由邵金宝同志绘图。由全国体育学院教材委员会委员、上海体育学院院长陈安槐教授审核，签署意见，经全国体育学院教材委员会审定，作体育学院普修的体操教材使用。

教材编写进行全国性选优还是首次，由于缺乏经验，以及某些估计不到的因素，难免会有不周之处，希读者批评指正。

全国体育学院教材委员会体操教材小组成员有：周力行教授（组长）、董承良教授（顾问）、崔鸣周教授、刘志明副

教授、郑吾真副教授、戈炳珠副教授、宋克西副教授、俞继英副教授、邵金宝副教授(秘书)。

全国体育学院教材委员会

体操教材小组

1988.7

5.19/14

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
第四节 体操发展简况.....	8
第二章 体操术语	13
第一节 体操术语的发展及创立原则.....	13
第二节 体操动作名称的基本术语.....	15
第三节 体操动作名称的构成.....	24
第四节 体操动作的记写形式.....	28
第三章 保护与帮助	31
第一节 保护与帮助的意义.....	31
第二节 保护与帮助的种类及其一般方法.....	32
第三节 保护与帮助的运用.....	34
第四节 对保护、帮助者的要求.....	38
第四章 队列队形练习	40
第一节 队列队形练习的意义和作用.....	40
第二节 队列队形练习的内容.....	40
第三节 队列队形练习的基本术语.....	41
第四节 动作要领及教法.....	42
第五节 队列队形练习时的基本要求.....	56
第五章 基本体操	57
第一节 基本体操的内容.....	57

第二节	影响动作效果的因素	73
第三节	编排动作的原则和方法	75
第四节	基本体操的组织与教学	78
第六章	团体操	82
第一节	团体操的组织机构	83
第二节	团体操的创编	83
第三节	团体操中的艺术装饰	87
第四节	团体操的训练	90
第五节	团体操的场地布置	92
第六节	团体操的预演与正式表演	95
第七章	体操教学原则	96
第一节	教师主导作用与学生自觉积极性原则	96
第二节	直观性原则	99
第三节	因材施教原则	101
第四节	循序渐进原则	102
第五节	巩固与提高原则	104
第八章	体操动作的教学	107
第一节	简论体操动作教学的科学基础	107
第二节	体操动作教学特点	108
第三节	体操单个动作教学过程和教法提示	109
第九章	体操教学课的组织与实施	116
第一节	体操教学课的形式与结构	116
第二节	体操教学课的组织与实施	119
第十章	体操教学工作的计划与考核	130
第一节	体操教学工作的计划	130
第二节	体操教学工作的考核	142
第十一章	体操比赛的组织与裁判	144

第一节	群众性体操竞赛的组织工作·····	144
第二节	群众性体操比赛的裁判工作·····	149
第三节	竞技体操等级规定动作的评分·····	160
第十二章	体操动作技术分析·····	166
第一节	概述·····	166
第二节	体操动作的结构·····	167
第三节	动作实例简析·····	169
第十三章	中学体育教学大纲体操教材教法分析·····	173
第一节	大纲中体操教材的位置和比重·····	173
第二节	中学体操教材教法分析·····	174
第三节	改革和创新教法是中学体育教学的重要课题	177
第十四章	跳跃·····	180
第十五章	技巧·····	191
第十六章	平衡木·····	211
第十七章	双杠·····	222
第十八章	单杠·····	241

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体育院系的必修课程。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。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机能上的变化过程，并使之更加完善。体操对青少年儿童的身体发育有特别重要的作用，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，并能根据自己身体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。现代世界体操发展趋势的一个显著特点是优秀运动员的“年轻化”,各国都十分重视对新生力量的培养。我们必须重视和抓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(gymnastiké),即赤膊的意思,因古希腊人在锻炼身体时多赤膊。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、军事游戏等等统称为体操,这种概念被沿用了很久。

十九世纪末和二十世纪初,由于体育运动的发展,生理学家、医学家和体育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,根据练习的特征,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。队列队形的指挥是体育教师必须掌握的一种重要手段。

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、转体和绕环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、弹跳力和协调能力。

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、攀登等能力。

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、平衡和身体各部分的摆动、绕环、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、陶冶美的情操的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。基本体操的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等，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、准确性、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作体操比赛。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种比赛进行，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。二十世纪五十年代后，由于该项运动的内容已大大超出过去“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、全能比赛和单套比赛。

(三)艺术体操：竞技性体操的一种。国际上又称韵律

操，是女子特有的一个比赛项目。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：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或职业病，从而增进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或学习某个动作、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。医疗体操是有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、以及一些手术后的恢复阶段，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。它具有直接为消防、武警、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。它是以太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。它通过刚健优美的徒手体操、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，还可着重锻炼身体的某部位，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，它对防止伤害事故、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、姿势优美。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型美，能给观众一种美的享受。

第四节 体操发展简况

一、我国体操发展简况

我国体操有着悠久历史，根据文物史料的记载，我国古代体操可归纳为两类：

第一类属于强筋骨防疾病的体操，其中较典型的是古代医学名著《内经》中的“导引养身术”，把身体活动和呼吸活动作为健身防疾病的方法。长沙马王堆出土的一幅西汉时期的帛画“导引图”，描绘了不同性别和年龄的人做直臂、下蹲、收腹、弯腰、深呼吸等40多种动作。由此可见，早在两千多年前，中国已有了与现代医疗体操相类似的健身手段。东汉末期，著名医学家华佗创编的“五禽戏”，模仿了虎、鹿、猿、熊、鸟的动作，北宋时期的“八段锦”，就类似现在的徒手体操。

第二类是反映在古代歌舞、戏剧、杂技和流传于民间的技巧运动。出土的西汉乐舞杂技陶俑中，就有手倒立、后手翻、桥、空翻等动作。唐宋以后，技巧运动有了进一步发

展,出现了双人和集体动作,并有许多复杂的翻腾动作与杂技表演结合起来。清代有了木制单杠和近似吊环的“皮条”器械,至今仍保留在某些杂技团中。

体操在旧中国时,发展滞缓。现代器械体操于1840年鸦片战争后传入中国,当时体操运动十分落后。1908年在上海成立第一所体操学校,教学内容主要是徒手体操和兵式操。1948年在上海举行了一次全国运动会,其中有体操表演,项目只有单杠、双杠和跳箱,运动员人数很少,技术水平很低。

1949年中华人民共和国成立后,党和政府对人民的健康非常关怀,体育运动得到重视,体操才得到了广泛深入地发展。

1951年11月24日,国家体委公布了第一套成年人广播体操。中央人民政府于1954年3月1日发出《关于在政府机关中开展工间操和其它体育运动的通知》。1954年、1955年,国家体委又先后公布了第一套少年和儿童广播体操。三十多年来,国家体委已公布成年人6套、少年5套和儿童7套共18套广播体操。体育工作者深入现场,根据不同工种的劳动特点,创编和推行了各种生产操。学校体育是整个国民的基础,体操在各级学校的体育教育中成为一个重要的组成部分,中小学体育教学大纲中有体操教材,学生有计划地学习和掌握体操最基本的知识、技术和技能。1954年在全国普遍推行了“劳卫制”,对体操在学校的开展起了很大的促进作用。1979年教育部和国家体委联合颁发试行《学校体育工作暂行规定》,为青少年一代身心健康成长、为增强中华民族的体质、为实现四个现代化作出了积极贡献。

与此同时,我国竞技体操也日益得到发展。