

技巧与体操

中学体育教学丛书



• 四 • 川 • 教 • 育 • 出 • 版 • 社 •

中学体育教学丛书

技巧与体操

叶培基

唐思宗

四川教育出版社

一九九〇年·成都

责任编辑：王国琼

封面设计：田 丰

技巧与体操

中学体育教学丛书

四川教育出版社出版发行

(成都盐道街三号)

四川省新华书店经销

七二三四工厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张8.25 插页2 字数160千

1990年10月第一版

1990年10月第一次印刷

印 数：1—2,015 册

ISBN7-5408-1328-1/G·1285 定价：2.65元

出版说明

《中学体育教学丛书》旨在帮助中学体育教师更好地完成教学任务，促进体育教学质量的提高，推动学校体育活动的蓬勃开展。本丛书包括《中学体育教学法》、《准备活动》、《队列队形练习》、《武术》、《技巧与体操》、《艺术体操》、《游泳》、《田径》、《篮球》、《排球》、《足球》、《乒乓球》、《体育保健》共13种。其编写系根据中学体育教学大纲和教材的要求，结合中学体育教学实际及青少年的特点，着重介绍各项目的基本知识、技术技能及其教法，以及怎样组织教学、训练与竞赛等，并特别注意了非正规条件下的教学，书中配有大量插图，既能帮助教师解决教学中的实际问题，又适当扩大知识面，以补充教学内容。

本丛书由成都体育学院组织编写，该院周西宽副院长、叶培基教授任正、副主编，并约请成都市中学教研室黄玉明及长期从事中学体育教学的思品端等同志参加审订。

这本《技巧与体操》，简要介绍了体操的特点、内容和发展简史，对中学体操教学、训练、竞赛和场地器材等基本

知识均专门作了阐述；重点介绍了中学体操基本教材的技术与教法。书中图文并茂，可供中学体育教师在体育课和组织体操课外训练参考。

本书的一、二、三、五、六等五部分由叶培基执笔，四、七、八、九、十等五部分由唐思宗执笔。雷咏时插图。

1990年

序

中学体育是中学教育的组成部分，是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面。培养德、智、体全面发展的一代新人和社会主义现代化建设人才，提高全国人民的健康水平和改善全民族的体质，不可不从儿童、青少年抓起，不可不搞好中小学体育。

学校体育的效果，取决于诸多因素，其中一个直接因素乃是体育教学的质量。多年来的实践证明，体育教学必须有效地增强学生的体质，促进他们的身体正常发育和机能的发展；必须传授必要的体育知识与技能，使学生养成锻炼身体的习惯；必须提高学生的思想觉悟，培养他们的共产主义道德品质。要完成这些教学任务，体育教师又必须具备相应的政治素养和业务水平。当前的一个突出问题是，有相当一部分体育教师，包括一些未曾受过体育专业教育的教师，深感自己体育知识、技能和教学方法不能适应工作的需要，迫切希望提高专业水平，迫切希望出版更多的体育教学参考书，以满足其自学的需要，不断提高教学质量。有鉴于此，我们

组织力量编写了这套《中学体育教学丛书》，以期解决中学体育教师中的一些实际问题。

本丛书力求体现教育性、科学性和实用性。编写中我们始终注意坚持以下几条原则：（一）遵循党的教育方针和国家关于中学体育的各项规定；（二）依据现行中学体育教学大纲和教材，着重阐明教学的组织与教法；（三）一切从实际出发，既讲明在正规场地、设备、器材条件下体育教学的组织与教法，又结合广大城乡中学的实际状况，介绍一些非正规条件下体育教学的组织与教法；（四）立足当前，放眼未来，在围绕现行教学大纲、教材阐述教学组织教法的同时，又适当介绍一些有关中学体育工作的实用性知识，以及体育方面一些新信息和新成就。

这套丛书共包括13册：《中学体育教学法》、《准备活动》、《队列队形练习》、《艺术体操》、《技巧与体操》、《游泳》、《田径》、《篮球》、《排球》、《足球》、《乒乓球》、《武术》、《体育保健》。以上各册由四川教育出版社陆续出版。

编写这样的丛书，对于我们来说还是一件新的工作。限于我们的水平，加之对中学体育实际了解不够，书中缺陷和错误在所难免，切望读者提出宝贵意见，以便今后修订再版时加以改进。

《中学体育教学丛书》编委会

一九九〇年三月

目 录

一、概述.....	(1)
(一) 体操的特点和作用.....	(1)
(二) 体操的内容和分类.....	(4)
(三) 世界体操发展简史.....	(6)
(四) 现代体操在我国的传播与发展.....	(10)
二、中学体操教学.....	(15)
(一) 体操教学的目的与任务.....	(15)
(二) 体操教学的方法.....	(19)
(三) 体操教学中应注意的问题.....	(28)
三、体操基本术语.....	(33)
(一) 人体运动轴和器械轴.....	(33)
(二) 身体部位与器械关系的术语.....	(34)
(三) 握器械方法的术语.....	(35)
(四) 徒手动作的术语.....	(37)
(五) 器械体操动作的术语.....	(41)
四、技巧.....	(45)

(一) 教材动作技术与教法·····	(47)
(二) 联合动作练习·····	(65)
(三) 身体素质训练·····	(70)
五、支撑跳跃·····	(74)
(一) 支撑跳跃基本技术·····	(76)
(二) 教材分析与教学注意事项·····	(93)
(三) 教材动作技术与教法·····	(96)
(四) 身体素质教学内容·····	(122)
六、单杠·····	(127)
(一) 教材动作技术与教法·····	(130)
(二) 身体素质教学内容·····	(181)
七、双杠·····	(186)
(一) 教材动作技术与教法·····	(187)
(二) 身体素质教学内容·····	(213)
八、中、小学体操代表队训练·····	(219)
(一) 选材·····	(219)
(二) 训练·····	(224)
(三) 制定训练计划·····	(231)
(四) 对中小学体操代表队教练员 (教师) 的 要求·····	(233)
九、小型体操竞赛的组织与裁判·····	(235)
(一) 中小学体操比赛的组织·····	(235)
(二) 规定动作的评分方法·····	(240)
十、体操场地器材的建设和保养·····	(242)
(一) 双杠器械规格要求·····	(243)
(二) 技巧场地垫子的规格要求·····	(245)

(三) 跳箱的规格要求.....	(246)
(四) “山羊”规格要求.....	(247)
(五) 助跳板规格要求.....	(248)
(六) 单杠器械规格要求.....	(249)

一、概述

体操，是人类在长期的社会生活和生产实践中发展起来的体育项目。自从第一届奥林匹克运动会把体操列为正式比赛项目以来，体操已成为世界各国流行和重视的体育项目。纵观体育教育的历史，体操是最早作为学校体育教学的一种手段。体操以其健美的体形，优美的动作，动人的音乐，创新的精神，顽强的意志，以及特有的艺术魅力而受到重视，几百年来一直是世界各国学校体育课的重要内容。近年来，随着我国体育事业的蓬勃发展，体操作为一种体育手段，在增强人民体质，促进社会主义两个精神文明建设，以及在国内、外体操竞赛活动中，越来越显示出它的重要地位和作用。

（一）体操的特点和作用

体操有以下六个特点：

1. 内容的普及性

体操的内容很丰富，形式多样，便于普及。广泛地说，

体操的内容包括队列队形练习、徒手体操、轻器械体操、器械体操、技巧运动、跳跃、艺术体操、蹦床运动等。由于体操的内容特别丰富，所以在我们这套丛书中已分别出版了队列队形练习、艺术体操、准备活动（包括徒手体操和轻器械体操）三本专集；本书所包含的内容，只是中学体育教材中有关体操的教学内容，也仅仅涉及到器械体操、技巧运动、跳跃这三个部分内容中的少数项目，而且是每个项目中的一些初级的基本动作，但总计已有上百个不同类型、不同难度的动作。可见体操内容的丰富，形式的多样是任何其他体育项目不可比拟的。由于动作很多，有简有繁，有易有难，有徒手做的，有手持器械做的或在器械上做的，人们可以根据不同的要求，不同的年龄、性别、身体条件和训练水平，因人因地制宜，选择不同项目和动作进行练习。尤其是体操中的队列队形练习和徒手体操，内容丰富，简单易行，更具有非常广泛的普及特点，已成为从事一切体育活动的准备活动内容。

2. 动作的针对性

体操动作很多，完成动作的形式和方法各异，可以根据教学目的与任务的需要选择有关动作，既可全面地锻炼人体，又可有重点地锻炼身体的某一部分。例如，某次课需要使学生身体得到全面锻炼，就可选用双杠的杠端跳起支撑前摆下——互相追逐；另一次课需要加强学生上肢和肩带力量锻炼，就可选用双杠的杠端跳起支撑臂屈伸——比赛次数。

3. 教法的独特性

体操动作的教学方法，除了普遍运用其他体育项目都有的教法外，还广泛地采用保护与帮助。体操教学与训练离不

开保护与帮助，这是体操教学法的突出特点。实践证明，保护与帮助不仅是防止受伤的有效措施，而且是学习和掌握动作，提高技术水平的有效教法。因此，在体操教学和训练中，不仅要求教师熟练掌握保护与帮助的技能，而且要求学生也学会保护与帮助的方法，使同学之间互相保护与帮助。这样，既能加速教学进程，又能培养团结互助精神。

4. 表现的艺术性

体操表现有一定的艺术性。体操动作要求协调自然，舒展大方，姿态优美，充分体现人体美、技术美、自然美、艺术美。即使是一举臂，一抬头，也要求做到横平竖直，眼到神至，造型美观大方，给人以美的感受。有些项目如女子自由体操、艺术体操、技巧运动、广播体操都广泛采用音乐伴奏，在动人的音乐伴奏下，踏着欢快的节拍，翩翩起舞，更加衬托出体操的艺术性特点。近年来，美育已提到教育的议事日程上来了，体操将在学校美育中发挥其应有的作用。

5. 功能的特异性

体操不仅包含了大量的人类生活中常遇到的自然动作，如走、跑、跳、攀登、爬越等，更可贵的是体操中还有很多我们生活中不易见到的特殊动作，如倒立、回环、空翻、腾越、转体等。恰恰这些特殊练习能够锻炼人类生活和生产斗争中一些特殊需要的技能，如从事航海、航空、航天等高空和水下工作。在体位改变的情况下能正常地生活，正确快速地判别方位，灵活机动地进行各项操作，这些技能都可以从体操锻炼中获得。

6. 发展的创新性

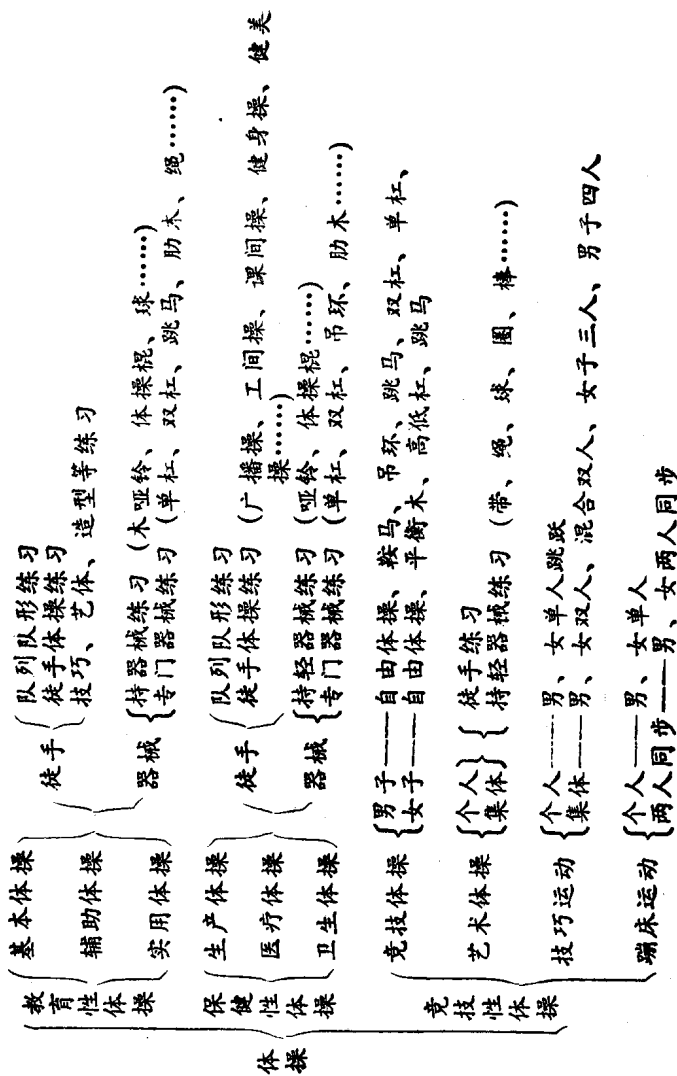
体操发展的一个重要标志就是不断创新。无论是群众性

的体操或是竞技性的体操，都要不断创新。建国以来我国已推行了19套广播体操，其中成人7套、少年5套、儿童7套，就是推陈出新，不断创新的结果。竞技性体操更是以创新为发展方向。从整部体操发展史可以看到，竞技体操项目不断在创新中扩展，新的竞技项目不断涌现，继竞技体操之后，出现了艺术体操、技巧运动、蹦床运动、健美体操、马上技巧等等。各竞技项目中的比赛项目更是不断在创新，如竞技体操中的高低杠是第10届奥运会才正式作为比赛项目。技术不断在改革，动作不断在创新，新技术、新动作、新连接、新编排已成为竞赛夺魁的重要因素。体操竞赛规则中有“三性”的要求，即惊险性、独特性、熟练性，都离不开创新。创新是体操的生命，没有创新，体操就会失去生命力。

(二) 体操的内容和分类

体操的项目很多，从练习的性质看，有教育性体操、保健性体操和竞技性体操三种；从练习的形式看，有徒手、持轻器械和在器械上做的三种；从练习的目的任务看，有基本体操、辅助体操、实用体操、生产体操、医疗体操、卫生体操、竞技体操、艺术体操、技巧运动、蹦床运动等。

现将体操的内容与分类列表如下：



(三) 世界体操发展简史

体操的历史源远流长。

“体操”一词,源出于古希腊语“Γυμνοσ”(Gymnos),因古希腊人提倡赤着身体进行锻炼,意为裸体。在很长一段时期内,人们把身体的一切活动都统称为体操。后来 Gymnastics 一词也被欧美等国采用。近代我国和日本则称为“体操”。体操运动在我国以及亚非文明古国的印度、埃及、巴比伦和古代欧洲的希腊、罗马等国都有悠久的历史。

体操的发源可以追溯到原始社会时期。当时的原始人用攀爬、奔跑、投掷、追击等手段猎取生活资料,当取得胜利果实后,用欢呼、舞蹈等形式来表达庆贺之情。这些活动中也包含着体操(身体操练)的因素。

我国在原始社会后期、奴隶社会初期,已经有大量的舞蹈出现,并有文舞和武舞之分。《吕氏春秋·古乐》中就记载了原始人类已有了“舞以宣导”,舒展筋骨的体操活动。1973年我国考古工作者从长沙马王堆三号汉墓中发掘出来的帛画导引图,是迄今发现最早和最完整的体操动作图谱,全图共有40多种动作。经鉴定这是西汉初期的作品,距今已有2100多年。在战国初至秦汉初,原始体操逐渐分化为两个支系:其一成为古代的医疗保健体操,在“引导”的基础上发展成为“五禽戏”、“八段锦”、“易筋经”、“十二段锦”、“内功图说”,并流传至今;另一支则成为“鱼龙百戏”。古文献资料记载,我国春秋、战国时期已有“百戏”,

大量古墓出土的石刻、拓砖、壁画、陶俑都发现有倒立，叠罗汉，翻筋斗的形象。1969年在济南出土的西汉“乐舞杂技”陶俑中，就有各种舞姿和技巧杂技动作，并有古乐伴奏。这些都比19世纪欧洲出现的配乐体操早两千多年。由此可见，我国可算是许多体操项目的源流之地。

在印度，大约两千年前，已经有呼吸体操（气功），其中有称为瑜伽的流派，至今仍盛行。

公元前两千多年，埃及古墓中的壁画、石刻和古书的注释中，均有头倒立、叠罗汉、翻筋斗和跳跃动作。至今有些体操动作，在国际上仍称“阿拉伯式”。

公元前七百多年古希腊的教育重点是音乐和体操，并修建帕列斯特拉体育馆，经常举行体操表演和音乐演奏，欣赏优美的动作和音乐旋律。

现代体操则起源于欧洲，18世纪中叶的启蒙运动，以卢梭、裴斯泰洛齐等一批泛爱教育家，把体操作为一种教育手段在泛爱学校中推行。到18世纪末文艺复兴时期，西欧一些资本主义国家出于军事的需要，把体操与军事训练结合起来，推动了现代体操运动的蓬勃发展。随着文化教育的普及和发展，开始于德国以弗里德里希·路德维希·杨(1778~1852)为首的“杠子运动”——德国体育学派很快形成，一些体操器械如单、双杠、鞍马、吊环、跳马等就是杨氏所制。差不多与此同时，以佩尔·亨里克·林(1776~1839)为代表的瑞典体操学派也开始形成。这个学派把军事、教育、医疗三方面科学地结合起来，特别强调发展肌肉力量的全身运动，训练中多采用轻器械和专门器械，木哑铃、体操棍、肋木等器械就是瑞典体操学派创造的。与瑞典体操同出一源的