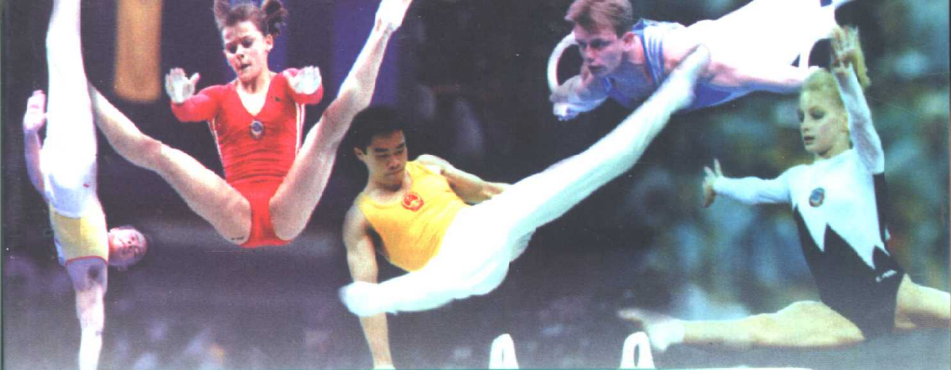




体育运动学校教材

体 操

体育运动学校
《体操》教材编写组编

人民体育出版社

体育运动学校教材

体 操

体育运动学校《体操》教材编写组 编

人 民 体 育 出 版 社

(京)新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

体操/体操运动学校《体操》教材编写组编. —2 版。

—北京: 人民体育出版社, 1998

ISBN 7-5009-1551-9

I. 体… II. 体… III. 体操-教材 IV. G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 28339 号

人民体育出版社出版发行

北京华威冶金印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092 毫米 32 开本 $6\frac{12}{32}$ 印张 150 千字

1990 年 6 月第 1 版

1998 年 4 月第 2 版 2000 年 6 月第 11 次印刷

印数: 297,671-335,720 册

*

ISBN 7-5009-1551-9/G · 1450

定价: 9.00 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

为适应我国社会主义市场经济体制和教育、体育改革的需要，进一步提高体育运动学校办学质量和效益，培养德智体全面发展的优秀体育后备人才和社会需求的中等体育专业人才，根据1996年全国职业教育工作会议有关精神和国家体委修订下发的《三年制中等体育专业教学计划》及体育运动学校教学大纲，从目前我国社会对中等体育专业人才的需求和体育运动学校的实际出发，我们在原体育运动学校教材及试用教材的基础上重新修订和编写了这套体育运动学校教材，供三年制体育运动学校学生使用，也适用于其他中等体育专业学校。

体育运动学校教材由国家体委群体司组织编写，编写领导小组组长：谢亚龙。副组长：裴家荣、田文惠。成员：李今石、丛明礼、史勇。

这本《体操》教材是在1990年《体操》试用教材第1版的基础上重新编写的，参加本教材编写工作的有（按姓氏笔画排列）：北京体育大学讲师马鸿韬、上海市体育运动学校高级教练庄林根、北京市什刹海体育运动学校高级教练陈建，成都体育学院副教授雷咏时编写了《绘制徒手体操简图的方法》一节，并绘制了本教材的全部插图。全书最后由陈建串

编，并请北京体育大学教授陆保钟审阅定稿。

体育运动学校《体操》教材编写组

1997年7月

目 录

第一章 概述	1
第一节 体操发展简况	1
第二节 体操的内容、分类和特点	7
第三节 体操的目的与任务	9
第二章 体操术语	10
第一节 体操术语的意义和一般要求	10
第二节 体操基本术语	10
一、身体部位与器械关系的术语	11
二、握器械方法的术语	13
三、动作方向的术语	14
四、动作相互关系的术语	15
五、徒手动作的术语	16
六、器械体操和技巧动作术语	19
第三节 体操动作名称术语的构成与记写	23
第三章 队列队形练习	26
第一节 队列队形练习的基本术语	26
第二节 队列练习的基本要领	29
一、原地队列动作	29
二、行进间队列动作	36

第三节 队形练习的基本要领	41
一、图形行进	41
二、队形变换	44
三、散开和靠拢	45
第四节 队列队形练习的组织与教法	47
第四章 徒手体操	49
第一节 徒手体操的特点和意义	49
第二节 徒手体操的组织与教学	49
第三节 徒手体操的基本方向、分类和动作形式	53
第四节 编排整套徒手体操的一般要求和步骤	57
第五节 绘制徒手体操简图的方法	61
第六节 健美操	71
第七节 少年、儿童广播（韵律）体操	86
第五章 器械体操、垫上、跳跃	87
第一节 器械体操概述	87
第二节 垫上	90
一、垫上教材技术特点与意义	90
二、垫上教学注意事项	91
三、垫上的场地与器材	91
四、动作与教法	92
第三节 支撑跳跃	109
一、支撑跳跃的基本技术	109
二、支撑跳跃教学注意事项	110
三、支撑跳跃的器械	111
四、动作与教法	112
第四节 单杠	118
一、单杠教材技术特点与意义	118

二、单杠教学注意事项·····	118
三、单杠器械规格·····	119
四、动作与教法·····	119
第五节 双杠·····	133
一、双杠教材技术特点与意义·····	133
二、双杠教学注意事项·····	133
三、双杠器械的规格·····	134
四、动作与教法·····	134
第六章 身体锻炼·····	145
第七章 小学体操教材教法分析·····	155
第一节 小学体操教材的位置·····	155
第二节 小学体操教材教法分析·····	157
第八章 竞赛与裁判常识·····	160
第一节 比赛的意义和种类·····	160
第二节 比赛的组织与进行·····	163
第三节 比赛裁判方法·····	164
第九章 体操初级阶段选材与训练·····	166
第一节 初级阶段的选材·····	166
第二节 初级阶段的训练·····	170
第十章 团体操·····	175
第一节 构成团体操表演的基本要素·····	176
第二节 团体操的创编·····	190
第三节 团体操中的艺术装饰·····	194
第四节 团体操训练中应注意的问题·····	195

第一章 概述

第一节 体操发展简况

一、我国体操发展简况

体操在我国有悠久历史。我国古代体操可归纳为两类：一类是强健筋骨预防疾病的体操。其中较为典型的是《内经》中的“导引术”，它把身体活动和呼吸活动作为健身、防病的方法。长沙马王堆出土的一幅西汉时期的帛画《导引图》，表现了不同年龄、性别的人做各种锻炼身体的动作 40 多种，证明两千年前中国已有了同现代医疗体操十分相似的健身手段。东汉名医华佗创编的“五禽戏”，北宋时期广为流行的“八段锦”，都十分类似现代的徒手体操。另一类是反映在古代歌舞、戏剧、杂技和流传于民间的技巧运动。大量文化记载着体操发展过程，出土的西汉乐舞杂技陶俑中，就有手倒立、后手翻、空翻等动作。唐宋以后技巧翻腾动作有了进一步发展，具有较高的水平并逐渐形成一整套带有民族特色的训练方法。到了清代，出现了木制单杠和近似吊环的“皮条”器械，当时已能做各种大回环、前后水平和单臂倒立等具有一定难度的动作。

我国古代虽然没有把上面提到的这些内容称之为“体操”，但它确实是体操的出现和发展的重要基础。从年代上讲，我国体操的出现和发展不晚于世界其他体操发展较早的国家。我国古代体操是我国文化史上的光辉一页，是我国古代劳动人民在生产劳动实践中创造的文明史的一部分。

近代体操在旧中国的发展是十分缓慢的。现代器械体操于1840年鸦片战争后传入我国，由于当时政府腐败，人民生活困苦，体操运动一直处于落后状态。恰在此时，欧洲和美国把体操作为健民强国手段，在学生和军队中大力推广和发展起来，日本引进德国兵式体操在国民中大力推行，为侵略战争服务。

我国于1908年在上海成立了第一所体操学校，教学内容主要是徒手体操和兵式体操。

1948年旧中国在上海举行的第7届全国运动会上，虽有体操项目，却只是表演赛，而且只有单杠、双杠、跳箱三个项目，运动员人数少，技术水平也较低。

与此同时，在中国共产党领导的军队中和革命根据地，党中央非常重视军民的健康，倡导开展体育运动。在延安，每逢大的节日举行体育比赛时，团体操和单杠表演都是其中的主要内容。部队普遍开展单杠、木马和徒手体操活动。

1941年延安大学成立体育系，学习科目就有体操，包括单杠、双杠、木马和垫上运动等。群众性体操活动的开展，对增强解放区军民的体质起到积极作用。

自1949年中华人民共和国成立后，体操运动才在全国广泛深入地发展起来。从1951年起，国家公布了统一的广播体操，各行各业都开展了工间操活动。

1995年国家体委颁布了《全民健身计划》。1997年推广

第八套广播体操，把群众性体育活动推向一个新的高潮。近年来在全国各地兴起的健美操和中老年迪斯科健身操，大有方兴未艾之势。

学校体育是群众体育最重要的基础，也是群众体育的重点。体操成为各级学校体育教学中最重要的内容，开展早操、课间操和健美操已成为制度。

在群众性体操运动广泛普及的基础上，我国竞技体操也日益发展和逐步完善起来。1953年我国在北京举行了首次全国田径、体操、自行车运动会，当时参加体操比赛人数较少，水平不高，项目也不全。同年9月，苏联国家体操队来华访问表演，对我国体操运动的发展起了很大推动作用。1955年开始举行每年一次的全国体操比赛，运动员逐年增加，技术水平不断提高。

1956年成立了中国体操协会，制定了体操比赛规则，国家体委颁布了裁判员和运动员技术等级制度，通过了第一批运动健将，培养了一批裁判员和教练员，这为提高我国体操技术水平创造了有利的条件。

我国体操事业从小到大，从弱到强，几经曲折，经过几代人的团结奋斗，现在已经进入世界先进行列。40多年来在世界三大赛中，我国共获得49块金牌，涌现了男女25位世界冠军，为祖国争得了巨大的荣誉，体操已成为我国体育各项目中的拳头项目。

1979年12月在第20届世界体操锦标赛上，15岁的马燕红获得了高低杠金牌，成为我国第一位女子体操世界冠军。

1981年在多伦多世界杯赛上，黄玉斌获得了吊环金牌，成为中国第一位男子体操世界冠军。同时李月久成为中国第一位双杠世界冠军。

1981年在世界锦标赛上，李月久成为我国第一位自由体操世界冠军，李小平成为我国第一位鞍马世界冠军。

1982年在萨格勒布世界杯赛上，李宁成为我国第一位跳马世界冠军，李宁和童非成为我国第一位单杠世界冠军（并列）。

1983年10月26日在第22届世界锦标赛上，中国男队第一次获得世界锦标赛团体冠军。

继1982年李宁第一个获得世界杯赛个人全能冠军以后13年，在1995年、1996年李小双成为我国在世界锦标赛和奥运会上双获个人全能冠军的第一人。

1990年在第8届世界杯赛上，杨波成为我国第一位平衡木世界冠军。

1996年4月在单项世界锦标赛上，15岁的奎媛媛成为我国第一位女子自由体操世界冠军。

获得世界冠军的还有楼云、李敬、黄力平、李春阳、许志强、范红斌、范斌、黄华东、沈剑、张京津、莫慧兰、陆莉、樊迪、罗莉。

在他们当中，最突出的是“体操王子”李宁，他是我国体操界获得世界大赛金牌最多的运动员，共获13枚个人金牌，也是在一次世界大赛上获金牌最多的运动员——他在1982年世界杯赛上，一人独得6枚金牌。

楼云是我国唯一一名蝉联奥运会跳马金牌的选手（1984年、1988年），他共获得过3块跳马金牌，被誉为“跳马王”。

这些佼佼者是我国无数体操运动员的优秀代表，为祖国赢得了荣誉，是我国体操事业的宝贵财富，他们为中国体操写下了历史性的光辉篇章。

二、国际竞技体操发展简况

1881 年成立了欧洲体操联合会,1896 年在欧洲体操联合会的基础上,成立了国际体操联合会。同年,在希腊举行的第 1 届奥运会上开始了最早的国际体操比赛,当时仅有男子参加。参赛者多为欧洲国家,所以近代体操起于欧洲。

1928 年第 9 届奥运会上,开始了女子竞技体操比赛活动。

1936 年第 11 届奥运会,男子竞技体操开始进行 6 个项目的比赛。1952 年第 15 届奥运会上,确定了女子竞技体操 4 个项目的比赛。

到 1996 年为止,国际体联共有 124 个成员国,奥运会共举行了 26 届,世界体操锦标赛共举行了 27 届,世界杯体操比赛共举行了 8 届,单项体操锦标赛共举行了 4 届。

国际体操比赛规则在国际体联男、女技术委员会的努力下,经过多次修改,引导着体操发展的方向,使评分更加合理、客观和准确。1996 年这次修改变化较大,从 1997 年开始取消规定动作的比赛,女子参加重大国际比赛的最小年龄从 15 岁改为 16 岁。意大利的布鲁诺·格兰迪当选为国际体联执委会主席,任主席长达 20 年之久的俄罗斯人——尤里·季托夫落选。

国际竞技体操的发展大体经历了以下几个阶段:

第一阶段(本世纪 50 年代以前):体操初级阶段。

两次世界大战使比赛中断 20 余年,每次比赛项目都不固定,技术水平也较低。开展较好的国家有捷克斯洛伐克、法国、意大利等。

第二阶段(本世纪 50 年代):竞技体操形成阶段。

确定了比赛项目与方法，男子为 6 项，女子为 4 项，设有团体赛、全能和单项决赛，并初步确定了竞赛计分方法。苏联男、女队一直保持领先地位。

第三阶段（本世纪 60 年代）：竞技体操发展阶段。

进入本世纪 60 年代，参赛国逐渐增加，运动技术水平大大提高，体操有了广泛的发展。1960 年第 17 届奥运会上，日本男队首次战胜苏联队获世界冠军，打破了苏联队一统体操奖台的局面，并保持 10 次大赛团体冠军的纪录。

第四阶段（本世纪 70 年代以后）：竞技体操大发展阶段。

由于大护掌、海绵坑的出现和一些器械的改革等，促使国际体操运动技术突飞猛进，出现了“旋空翻”、直体两周、后空翻三周、空翻抓杠、单臂大回环、双杠大回环、双杠空翻两周挂臂、平衡木空翻转体站木等高难度动作。

苏联男、女队，中国男、女队，罗马尼亚女队，民主德国、日本、美国、匈牙利和联邦德国男队是国际体操比赛中的强队。

第五阶段（苏联解体后）：国际体操新格局。

从 1991 年底起，苏联解体，民主德国和联邦德国合并，捷克斯洛伐克、波兰、南斯拉夫等国家的政治动乱给国际体操的格局带来了较大的影响。

苏联解体后的三次大赛，1994 年、1995 年中国男队处于领先地位，女子团体冠军主要是罗、美之争。1996 年奥运会独联体各国独立组队参加比赛，世界体操格局变化更加明朗。男子中、俄实力相当，乌克兰、白俄罗斯水平不相上下，团体名次竞争更为激烈，金牌国增加，个人金牌分散。

女子比赛，罗马尼亚、美国、中国、俄罗斯均具有争夺团体冠军的实力。中等水平国家如法国、西班牙、意大利、英

国进步较快。

总之，男子中、俄团体冠军之争和女子四强争霸将是今后世界体操的特点之一。全能和单项金牌之争，由于参加的高手多，水平接近，挑战与机遇并存，竞争将更加激烈。

第二节 体操的内容、分类和特点

一、体操的内容

体操的内容是丰富多样的，从表现特征来看，一般有下列内容：

（一）队列队形练习——队列练习有原地动作和行进间动作，队形练习包括图形行进、队形变换、散开和靠拢等。

（二）徒手体操——它是根据人体各部位的特点，依照一定程序由举、振、伸、屈、转动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。广播体操、生产体操和健美操等都是徒手体操的主要内容。

（三）轻器械体操与专门器械体操——在徒手体操动作的基础上通过手持体操棍、实心球、哑铃、跳绳、火棒等轻器械和利用肋木、体操凳、爬绳、爬竿等专门器械进行身体练习。

（四）器械体操——通常是指利用单杠、双杠、吊环、鞍马、高低杠、平衡木进行的各种练习。是现代竞技体操的主要内容。

（五）技巧运动——有翻腾、平衡、抛接等类型动作。

（六）跳跃——体操中的跳跃，包括一般跳跃和支撑跳跃。支撑跳跃是在一般跳跃基础上发展起来的，在竞技体操中占

有重要地位。

(七)艺术体操——它是徒手或手持轻器械在音乐伴奏下进行的有节奏的身体练习，内容有走、跑、跳、转体、平衡和身体各部分的摆动、绕环、屈伸等徒手练习；有绳、圈、球、棒、带等轻器械练习。

二、体操的分类

体操的分类方法很多，世界各体操强国及传统开展体操国家都无统一分类方法。我国体操分类尚在研究和探讨中，但多数专家认为可分成下列两大类：

(一)基本体操——动作较为简单的一类体操，包括保健体操、生产体操、辅助体操、健美体操等，具有广泛的群众性和针对性较强的特点。

(二)竞技体操——以争取优胜为直接目的的一类体操，是国内外体育竞赛项目之一，有特定的竞赛规程和评分规则。国际重大比赛有奥运会、世界锦标赛、世界单项锦标赛和世界杯赛及各大洲运动会的体操比赛。我国有全国运动会、全国锦标赛、全国冠军赛、城运会、青运会及各种类型的青少年体操比赛，还有国际邀请赛。竞技体操比赛的项目，男子有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠六项，女子有跳马、高低杠、平衡木和自由体操四项。

三、体操的特点

开展体操运动的目的是增强人民体质，提高运动技术水平。体操同其他运动项目相比有下列几个特点：

(一)体操的内容丰富，形式多样，易于普及。

(二)体操能全面地、有重点地锻炼身体，并可根据实际

需要有选择地锻炼身体局部和各器官。

(三) 体操教学、训练中广泛运用各种保护设施和辅助手段。

(四) 体操要求有较强的艺术性，它是体育与艺术修养的高度结合体。

(五) 体操要不断创新和加难，具有永远学不完的动作数量和永无止境的动作质量，可以培养人的进取心和不断改革的精神。

第三节 体操的目的与任务

开展体操运动的目的是增强人民体质，提高运动技术水平，为社会主义建设事业服务，这一目的是体操工作总的目标和方向。要达到我国体操的总目的，应完成以下几项主要任务：

一、促进身体正常发育，全面提高健康水平，提高工作效率。

二、掌握体操的基本知识、技术和技能，养成自觉锻炼身体良好习惯。

三、提高竞技体操运动技术水平，不断地创造新的动作和改革教学训练方法，攀登世界体操高峰。

四、提高美的鉴赏能力，加强艺术修养，把体操与艺术完美地结合起来，提高和丰富人们的生活质量和内容。

五、进行共产主义道德教育。通过体操教学和训练，培养人们努力学习、刻苦锻炼、不断进取和改革以及勇敢、果断、顽强、坚毅等意志品质。