

青少年体育小丛书

青少年体育小丛书編輯委员会主編



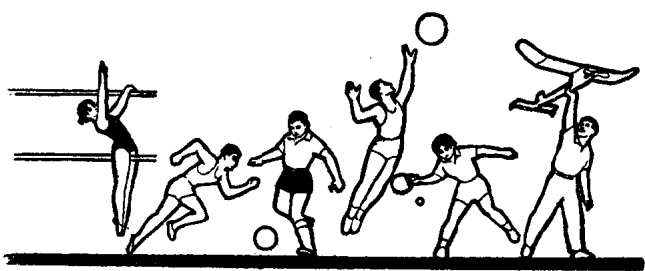
体操

罗少琼

張桐林編著

·

上海教育出版社



青少年体育小丛书

体 操

青少年体育小丛书編輯委员会主編

罗少琼 張桐林 編著

青少年体育小丛书

体 操

青少年体育小丛书編輯委员会主編

罗少琼 張桐林 編著

*

上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

上海市书刊出版业营业許可証出090号

中华书局上海印刷厂印刷

新华书店上海发行所发行 各地新华书店經售

*

开本：787×1092 1/32 印張：2 7/8 字数：60,000

1965年6月第1版 1965年6月第1次印刷

印数：1—38,000本

統一书号：7150 · 1631

定 价：(七) 0.22 元

前 言

搏击是一项对抗性很强的项目，其历史源远流长。搏击在过去称之为“打擂台”，国外称之为搏击。其攻防理论、技术动作和练习方法等内容浩繁。搏击综合武术、拳击、摔跤的特点，将武术之攻防精华运用于实际中，非常适用于散打格斗。

《搏击功夫》一书，系统地介绍了各种拳法、肘法、腿法、摔法等基本功的练习方法，以及时间差、距离感、防守反击等战术意识。图文并茂，通俗易懂。为适应初学者训练，本书依据先后顺序、由易到难、由简到繁、循序渐进的原则，理论联系实际，简明扼要。其中部分内容在训练和比赛实践中收到较好的效果，适用于散手教练员、运动员、公安干警、侦察兵、体育教员和有志于散打搏击的青年以及武术爱好者，也可以作为散打训练初级教材。

在编写本书的过程中，得到很多同志的大力支持和热情帮助，书中搏击动作由公安部前卫散手队员庄海、王维振、张树华同志示范，寇风楼同志、祝普林同志摄影绘图。由于水平有限，编写时间仓促，难免会出现很多问题，诚望读者和武林同道提出宝贵意见，以待今后不断改进。

1989年4月

目 录

第一章	我国体操运动的发展简况	1
第二章	体操运动的任务、内容和特点	4
一	体操的任务	4
二	体操的内容	4
三	体操的特点	6
第三章	做一个优秀的体操运动员	10
一	明确锻炼的目的意义	10
二	全面锻炼身体,打好素质基础	11
三	全面正确地掌握基本技术	13
四	树立雄心壮志,勤学苦练	16
第四章	怎样参加比赛和观看比赛	18
一	从比赛的“规矩”谈起	18
二	规定动作及其练习	20
三	自选动作及其组织编排	22
四	比赛中的临场战术	23
五	怎样欣赏一场体操比赛	24
第五章	体操锻炼应注意的事项	26
一	运动前后	26
二	预防运动创伤	27
第六章	竞技体操各项目基本动作的练习方法	30
一	自由体操中的翻腾动作	30

二	单杠·····	39
三	双杠·····	47
四	吊环·····	55
五	鞍马·····	61
六	高低杠·····	67
七	平衡木·····	75
八	支撑跳跃·····	84

第一章

搏击运动概况

一、搏击运动的沿革

搏击功夫，是祖国武术宝库的重要组成部分，其历史源远流长。

早在秦朝时期，秦始皇统一六国后，收天下兵器铸铜人，严禁民间操戈习武。但由于收缴的只是军队之外的“天下兵器”，同时，大批士兵“解甲归田”，将徒手技术带回民间，首创了徒手对抗项目，当时出现的有“角抵”和“手搏”。三国时期“角抵”、“手搏”已遍布于军队和各阶层之中，人们利用训练、学习、劳动间隙进行比武，通过切磋技艺，提高技术水平。据说，“搬肩拧”就是三国时期著名大将甘宁发明和常用的招法。由于当时还找不到一个恰当的名称，所以又把这一动作称之为“干拧”，一直延续到至今。由于比武中难决胜负，随后又出现了裁判人员，使最初的搏击比赛有了雏型。唐、宋时期搏击运动又有了进一步发展，并且把擂

展。在全国各地区的工厂、企业、机关和部队里，都普遍地开展了体操活动，尤其在学校中更得到广泛的开展。各地还建立了大批青少年业余体育学校，广大青少年从事体操锻炼的越来越多了。几年来，已涌现出大批成绩优秀的年轻运动员。一九五三年体操运动的技术水平，只相当于现在二级运动员的水平，而到了一九六一年，通过运动健将的人数，已达到一百九十五人，通过其他等级的运动员，已经成千上万了。这为我国体操运动更快地赶上世界先进水平，创造了有利的条件。

我国体操运动员第一次参加国际性的体操比赛是在一九五五年，参加在波兰华沙举行的“第二届世界大学生运动会”。当时只获得了跳马第八名和平衡木第九名。一九五六年我国男子选手同苏联俄罗斯队比赛中，首次获得了双杠冠军。一九五七年我国女子选手和苏联俄罗斯队比赛中，首次获得了个人全能冠军和平衡木、高低杠的两个单项第一。一九五八年，我国选派年轻的体操选手参加了第十四届世界体操锦标赛，女子队获得团体总分第七名，男子队取得团体总分第十一名。

从一九五九年到一九六一年进行的八次国际性对抗赛中，我国男子体操队曾胜德意志民主共和国队、波兰队和白俄罗斯队，获得过七次个人全能冠军，三十次单项冠军。我国女子体操队战胜过俄罗斯队和波兰队，并获得四次个人全能和十三次单项冠军。一九六二年，我国体操选手第二次参加第十五届世界体操锦标赛，取得了很好的成绩。男子团体总分由过去的第十一名跃进到第四名；女子团体总分由过去的第七名晋升为第六名。

一九六三年十月，我国体操选手在第一届新兴力量运动

会上，男子队以 286.35 分获得了团体总分第二名，女子队以 190.632 分也获得了团体总分第二名。我国男子选手分别获得个人全能第三名和第六名，鞍马、双杠和自由体操的单项第一名。我国女子选手分别获得个人全能冠军，自由体操、平衡木、跳马和高低杠的单项第一名。从近几年来我国体操选手在几次重大的国际性体操比赛中所获得的成绩，可以说明我国体操运动的技术水平，在党的正确领导和关怀下，已有了飞跃和惊人的进步。

第二章 体操运动的任务、内容和特点

一、体操的任务

发展体育运动的目的，在于增强人民的体质，为生产劳动、为国防建设服务。要达到这个目的，必须开展多种多样的体育活动。体操内容丰富多样，不分男女老少，都可以参加练习。经常进行体操锻炼，就能够发展人体的肌肉韧带和骨骼系统，同时对中枢神经系统、心血管系统都起着良好的影响；能够锻炼人体，发展力量、速度、耐力、灵敏与柔韧等身体素质；培养勇敢、果断、坚毅、顽强的意志品质，和良好的道德作风。

体育是共产主义教育的组成部分，体操是体育的主要内容之一，因此体操必须以共产主义教育的任务为依据，来全面发展人的体能和智力，培养生活上所必需的活动技能，改进和提高运动技术，为生产劳动和国防建设服务。

体操的基本任务包括：身体全面发展的任务；提高运动技术水平的任务；教育的任务。

二、体操的内容

体操是体育运动的主要项目之一，内容非常丰富多彩，根据动作特点和教育原则，可以分为下列几种：

(一)队列队形练习 学生上体育课时，开始就要整队、立

正、看齐、报数……，然后在老师的统一指挥或带领下开始进行操练。其中有纵队的队列队形练习，也有横队的队列队形练习，有原地的队列队形练习，也有行进间的队列队形练习。同时还可以由纵队变化为横队，或由横队变化为纵队，纵横交错，以及各种形式的队列队形练习。这些队列队形的操练方式方法，一般称做队列队形练习。

较复杂的队列队形练习，经常在庆祝节日的活动中可以看到。有几千人大型团体操的队列队形练习，他们的动作是那么的协调一致，整齐美观，他们的队形又是那么变化无穷，彩色缤纷。几千人在统一指挥下和音乐的伴奏下，有节奏、有组织地活动和操练，这需要经过一定时间的训练，才能达到统一的要求。所以，如果我们经常从事于队列队形的练习，就能够培养行动迅速、站队整齐，有组织、有纪律的良好习惯；能培养我们的兴趣和积极性。

(二)一般身体发展练习 这种练习，能帮助发展身体的运动器官和素质，增强整个人体的肌肉和韧带的机能。属于一般身体发展练习的动作，可以徒手做，也可以手持轻器械来做（如体操棍、实心球等），或借助在器械上（如肋木、体操凳、爬绳、天梯、爬竿等）来做，使身体得到全面匀称的发展。

(三)实用性练习 这种练习，包括各种走、跑、跳、投掷、攀登、越过障碍物，在小的支撑面上做各种平衡练习，搬运重物和其他生活上需要的物体等动作。这些练习，也同样能发展身体素质，但是主要还是掌握生活上所需要的实用技能。

(四)器械体操 器械体操是学校体育教学的主要内容之一。这种体操是提高运动员的身体能力和意志品质的最有效手段。在器械上做动作，要求更加协调、灵敏，体力充沛，要有

勇敢果断的意志品质，善于在复杂动作中辨别方向，并能将动作过程中所产生的各种力量，很好地配合起来，使身体在器械上维持平衡和稳定。

(五)技巧运动 这种运动包括滚动、滚翻、手翻、空翻、倒立和迭罗汉等。这些动作的难度有高有低，适合于各种不同训练水平的人来做。少年儿童都非常喜爱技巧运动，因为它能促进身体的全面发展，是专门训练心血管系统和平衡器官的重要手段，还能够帮助体操运动员培养勇敢果断的品质，发展灵敏和协调的能力。体操运动员也应该很好地重视这种技巧运动练习，它是提高竞技体操技术的基础，有助于完成其他各项器械体操的动作。

(六)跳跃 跳跃练习，可以分为普通跳跃和支撑跳跃。支撑跳跃在体操练习中占有重要的地位。经常进行跳跃练习，可以增强弹跳力和发展协调性，对心血管系统和呼吸系统都有良好的影响。跳跃练习在民兵军事训练中也是必须的，它是培养勇敢、果断，克服困难的良好手段。

(七)艺术体操 这种体操通常是在音乐伴奏下来进行练习的，并且广泛地运用了各种舞蹈动作的形式和民族舞蹈基本动作，它具有舞蹈的风格。它的内容包括一般发展练习、弹性动作、波浪动作、摆动动作和技巧动作等。做这些动作，可以增强韧带和内脏器官，发展协调能力，培养动作的节奏感。它富有表情和优美的姿势，在女子集体练习和大型团体操表演中经常被采用，它也是女子自由体操重要的组成部分。

三、体操的特点

(一)具有普遍性 体操运动的种类很多，动作有简有繁，

在练习时可以根据不同的要求，不同身体条件和技术训练水平，不分男女老少，都可以选择不同项目和动作来进行练习，如徒手操，既方便又实用，不受时间和场地的限制，随时随地都可以练习。

(二)动作多样 体操运动是一项便于调节运动量的活动，进行体操练习时，可以根据各人不同的身体条件和技术水平，采用各种不同的动作来练习简单的和复杂的动作，个人做和集体做，都可以交替进行；动作的速度、强度，开始和结束的姿势，以及重复的次数等，也可以由自己决定。如做前滚翻动作，可以由蹲撑姿势开始，也可以由单脚站立开始。

(三)音乐伴奏 在体操练习、竞赛和表演中，可以广泛地运用音乐伴奏来提高运动员的情绪和积极性，促使更快地掌握动作，同时，还可以培养运动员的动作节奏感与艺术修养。

(四)教法特点 练习中采用保护和帮助是体操教法的特点之一，也是重要的体操教学手段。保护的目的是为了防止伤害；帮助的目的，主要是帮助运动员建立正确的动作概念，使他们快而好地学会动作。保护和帮助，在意义上虽然有所不同，但两者有着密切的联系；因为保护在某种程度上也带有帮助的意义，同样，帮助也是一种可靠的保护。

及时而可靠的保护，能使运动员增加信心，并能产生安全的感觉。在这种条件下进行练习，就能集中注意力去考虑动作的方法要领。正确地运用帮助，对建立动作概念和体会肌肉的感觉，都能发生良好的作用。因此，保护和帮助是消除害怕心理，预防运动创伤，和提高练习效果的一套有效措施和方法。

保护和帮助的形式是多种多样的，根据动作性质和训练程度来分，可以归纳为下面几种：

1. 扶持。教练员或保护者扶着练习者进行练习，但不是帮助他去完成动作，当练习者在完成动作没有把握时，或从器械上有跌下的可能时，都需要给予扶持。

2. 保护。当练习者不能完成或失手时，及时地给予保护。因此，保护应理解为练习者做动作时，不参与任何动作；只有练习者在动作进行中失手或发生危险时，才给予保护。

3. 帮助。运动员练习做动作时，需要一定的力量来克服由惯性、重力或对抗肌所造成的阻力，教练员在旁给予帮助可以使他更省力地克服各种阻力。这种帮助，能使练习者更好地体会动作要领，加快掌握技术和学会动作。帮助可以用各种方法进行，如运动员做动作有错误时，教练员可用手托他的身体，或制止他的身体某部分动作，这样能帮助运动员体会完成动作的要领，改正动作的节奏。当运动员做某个动作力量不够时，教练员可给他助力，帮助他做成支撑、或保持应有的姿势等。但是给予助力时，不宜过大，应该使运动员能体会到是在运用自己部分肌肉的力量来完成动作的。

要正确运用帮助，但是帮助不宜过多，否则容易养成依赖的习惯，不能培养运动员的勇敢、果断和独立来完成动作的习惯。

4. 自我保护。运动员在练习过程中，遇到动作失败时，为了防止受伤而独立运用技巧来摆脱危险，这也是一种维护安全的有效方法。自我保护，一般采用从器械上跳下或改变身体姿势的动作，如及时的屈臂、屈体、转体、团身、滚翻和松一手等。如在平衡木上练习将跌下时，应顺势地做缓冲屈膝跳下；在鞍马练习中遇到动作失败或跌下时，最好只松一手，另一手要紧紧的拉握住鞍环，而松掉的一手，也要避免直臂撑

3. 仆步

动作要领：右脚右跨一步，左腿屈膝全蹲，全脚着地，略向外展。右腿挺直平仆，脚尖里扣，全脚着地，体重落于左脚。右掌前伸，掌心向下，左掌置颌下，两眼向右下视。

（图6）仆右腿为右仆步，仆左腿为左仆步。



图 6

要点：跨步与出掌要协调一致，仆腿膝部不能弯曲。

4. 虚步

动作要领：右脚外展45度，屈膝半蹲，左脚向前一步，脚跟离地，脚面绷平，脚尖稍内扣，虚点地面，膝微屈，重心落于右腿。两拳置于腰际，拳心向上，两眼向前平视。（图7）左脚在前



图 7

为左虚步，右脚在前为右虚步。

要点：前脚要绷平，上体不前探、不翘臀，挺胸塌腰，沉肩垂肘。

二、肩臂练习

肩臂练习主要是增进关节韧带的柔韧性，加大肩关节的活动范围，增强臂部力量，提高上肢敏捷、灵活、放长击远的能力，为学习掌握各种拳法、掌法等打下坚实的基础。

(一)压 肩

预备姿势：面对肋木（或与胸部同高的物体）站立，距离1米左右，两脚左、右分开，稍比肩宽。

动作要领：两手抓握肋木，上体前俯，挺胸、塌腰、收髋，做下振压肩的动作。（图8）

要点：两臂伸、两腿直、振幅逐渐大，压点要集中。

1. 空压：同动作要领，此为初步练习。

2. 负重压：初压5公斤沙袋，以后逐步



图 8

加重或背部骑坐 1 人，随练习者下振动作，给以适当助力。

3. 互压：两人相对站立，互相扶按肩部，做体前屈的下振压肩动作。

(二) 单臂绕环

预备姿势：左弓步站立，左手按于左膝，（也可两脚开立，左手叉腰）右臂高举于体侧。（图 9）



图 9

动作要领：向前绕环，右臂由上向前、向下、向右绕环。向后绕环，右臂由上向后、向下、向前绕环。绕左臂时成右弓步。

要点：臂伸直、肩放松、划立圆、逐渐快。