



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业专科主干课程系列教材

体 操

童昭岗
雷咏时
主编

T I C A O



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社



经全国高等学校体育教学指导委员会审定推荐
全国普通高等学校体育专业专科主干课程系列教材

体 操

TICAO

主 编 童昭岗 雷咏时
副主编 谭长青 张自治



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

体操 / 童昭岗, 雷咏时主编. —4 版. —桂林: 广西师范大学出版社, 2006.8
(全国普通高等学校体育专业专科主干课程系列教材)
ISBN 7-5633-0829-6

I. 体… II. ①童… ②雷… III. 体操—高等学校—教材 IV. G83

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 069222 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

湖南省地质测绘印刷厂印刷

(湖南省衡阳市圆艺村 9 号 邮政编码: 421008)

开本: 720 mm × 960 mm 1/16

印张: 12.25 字数: 226 千字

2006 年 8 月第 4 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数: 00 001~10 000 册 定价: 15.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

出版说明

(最新修订版)

面对 21 世纪现代科学技术的快速发展,社会对体育专业人才的要求越来越高,构建反映时代发展特征、符合高等学校体育课程改革需要的体育专业专科教材体系,是社会发展的需要,也是高等学校体育课程改革的重要任务。在全国高等学校体育教学指导委员会的统一部署下,我们对广西师范大学出版社 2000 年出版的全国普通高等学校二、三年制体育教育专业系列教材进行了全面修编。修编后的教材突显以下特色:

1. 教材结构更趋合理 本次修编,围绕新世纪体育专业专科层次教育培养的要求和体育课程改革的方向,对原有教材品种进行调整,修编出版的全套教材共 17 种,其中主干课程教材 13 种:《运动解剖学》、《运动生理学》、《体育心理学》、《体育保健学》、《学校体育学》、《田径》、《篮球》、《排球》、《足球》、《体操》、《健美操》、《武术》、《体育学概论》;必修课程教材 4 种:《健康教育学》、《体育统计学》、《舞蹈 体育舞蹈》、《体育社会学》。在修编中,对教材的编写体系和内容进行了调整,在知识介绍中强化体育理论与体育运动实践的联系,引入按类别划分课程的新理念,在编写中增加了相关体育项目内容的介绍,教材结构更趋合理。

2. 内容简洁,针对性强 在教材的修编中,明确教材的定位,针对当前我国基础教育体育与健康课程改革以增进学生健康为最终目标的要求,将“健康第一”的观念贯穿知识阐述的全过程,摒弃原教材内容中繁、难、偏、旧的现象;贯彻“以人为本”的教育思想,在教材内容选择上,注重与学校教学条件相适应,与学生的生活实践和生活需要相联系;针对培养目标的特征,引入一定的游戏内容,增强教材的实用性和可读性。

3. 具有时代特征 了解体育科学研究和体育运动发展的新进展,主动适应当今知识经济社会快速发展的需求,是培养“厚基础、宽口径、高素质、广适应、强能力、重创新”的复合型体育专科人才的需要。在教材的修编中,结合学科特点介绍一些体育学术研究的前沿问题与热点问题,如运动休闲、奥林匹克文化、亚健康问题、健康体适能的相关知识等,帮助学生开拓知识视野,树立正确的健康观。

本系列教材自1990年正式出版以来,曾于1992年、1995年、2000年根据课程方案的改革进行3次全面修订,同时补充新设置的教材。本次修编,除重点对教材结构和内容进行更新外,还注意吸收国内外优秀教材编写的长处,如精心设计编写体例,将教材中的一些手绘插图改成拍摄的插图,部分教材配备了教学附件(如光盘),等等。通过这些改进,我们希望教材在结构与内容上能够与时俱进,能够在高等学校体育课程改革中更好地发挥作用。

《体操》教材是本套教材中的主干课程教材,由童昭岗、雷咏时主编,张自治、谭长青任副主编,参加编写的人员有何世民、蒋国强、化洪斌、朱卫民、史益平、赵永寿、党云辉、徐元玉。

本教材通过全国高等学校体育教学指导委员会审定,审定专家为黄汉升教授、陈俊钦教授。

本套教材的修编,是在国家教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会的全程指导下进行的,得到广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心、支持和协助本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。

本套教材的修编是对高等学校体育专业教学改革、教材建设的探索与尝试,不妥之处敬请各位读者批评指正。

编委会

目 录

第一章 体操概述	1
第一节 体操的起源与发展 / 2	
第二节 体操的内容与分类 / 8	
第三节 体操的特点 / 12	
第四节 体操在学校体育中的作用和地位 / 13	
第二章 体操术语	16
第一节 体操术语的概念、意义和基本要求 / 16	
第二节 体操基本术语 / 17	
第三节 体操动作术语 / 20	
第四节 体操术语的运用 / 29	
第三章 体操教学	35
第一节 体操教材内容的选择要求 / 35	
第二节 徒手体操与轻器械体操的教学 / 37	
第三节 垫上运动教材教法分析 / 44	
第四节 器械体操教材教法分析 / 48	
第五节 保护与帮助在体操教学中的运用 / 51	
第四章 徒手体操与轻器械体操的创编	57
第一节 徒手体操、轻器械体操动作的创编原则 / 58	
第二节 影响徒手体操动作效果的因素 / 59	

	第三节 徒手体操、轻器械体操的创编步骤和方法 / 62	
	第四节 广播体操中的典型范例 / 66	
第五章	学校体操比赛的组织与竞技体操比赛的欣赏	69
	第一节 学校体操比赛的组织与评分 / 69	
	第二节 竞技体操的比赛与欣赏 / 75	
第六章	基础类体操	85
	第一节 队列队形 / 85	
	第二节 徒手体操 / 96	
	第三节 轻器械体操 / 98	
第七章	实用类体操	104
	第一节 实用类体操的内容 / 104	
	第二节 实用类体操练习的注意事项 / 117	
第八章	技术类体操	119
	第一节 垫上运动 / 119	
	第二节 跳跃 / 148	
	第三节 双杠 / 163	
	第四节 单杠 / 175	
参考文献		187

第一章

体操概述

本章提要

本章主要介绍国际体操和我国体操的发展概况,阐述了体操的内容、特点和分类,结合当前教学改革形势对体操在学校体育中的地位及其对人的锻炼作用作了论述。

学习目标

1. 掌握体操的内容、特点和分类。
2. 理解体操的价值及对人的全面锻炼作用。
3. 了解世界体操的发展史和我国体操发展的历程。

重要概念

体操 器械体操 大众体操节

第一节 体操的起源与发展

一、体操的起源

体操是我国主要体育运动项目之一,“体操”一词来源于古希腊语 Gymnasitike(意为裸体),古希腊人将各项身体运动,如走、跑、跳、攀登、爬越、舞蹈、军事游戏等,统称为体操。19世纪,欧美各国相继涌现了一些新的运动项目,并建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。从

19世纪末到20世纪初,随着体育运动的发展,一些生理学家、医学家和体育学家对体育运动的本质和价值做了深入的研究及科学分类,“体育”一词才逐步取代原来的体操概念成为身体运动的总称,现代体操也从这一时期开始在内容、方法上区别于其他的身体运动形式,成为一项具有自身独立规则的体育运动项目。

(知识窗)

体操

体操是通过徒手、持轻器械或在器械上完成不同类型与难度的单个动作、组合动作或成套动作,是充分挖掘人的潜能,表现人的控制能力,并具有一定艺术要求、体现运动美的体育项目。

二、国际体操发展史

(一)现代体操出现于欧洲

18世纪,在“德国体操之祖”古兹穆茨的倡导下出现了体操运动,他在1793年出版了《青年体操》一书。到18世纪末19世纪初,“德国体操之父”F. L. 杨在古兹穆茨建立的体操体系基础上创建了以器械练习和军事游戏为基础的民族体操体系,后该体系被称为“杨氏体操”或“德国体操”。他在继承和发展原有的吊环、鞍马、单杠运动的基础上,开创了双杠、吊绳、吊杆等项目,并改革了木马、跳箱、跳跃器等器械,1816年他出版了《德国体操》一书。

19世纪初,继德国体操之后产生了瑞典体操。瑞典体操的代表人比尔·亨利克·林在《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。他将体操分为教育体操、医疗体操、健美(艺术)体操,并发明了一些实用器械,如体操凳、体操梯、垂直绳、水平绳、斜绳、木马、平衡木等,进一步丰富了体操

的内容。瑞典体操体系建立了体操的基础理论,使体操的发展建立在人体解剖学、生理学及卫生学的基础上,并沿着科学化发展方向前进,为体操的科学化发展打下了基础,在近代世界体育运动发展史上占有重要地位。

体操运动发展到现代奥林匹克时期,终于展露出现代体操的雏形。1896年首届奥运会设立男子体操比赛,但项目比较杂乱,甚至包括赛跑、跳远、爬绳等。1903年,第一届世界体操锦标赛在比利时举行,参加的国家只有比利时、法国、卢森堡和荷兰。当时比赛的项目不仅有单杠、双杠、吊环等,还有游泳、赛跑、跳远、跳高等,比赛更像是考察运动员的综合能力,与现在的体操全能的意义毫无关系。比赛的场地设在田径场地,器械项目都安排在跑道内的空地上进行。1905年第二届世界体操锦标赛时,爬绳等项目仍旧保留,而现代体操不可缺少的吊环却被取消了,直到1909年才重新被列为比赛项目。世界体操锦标赛中的游泳项目直到1922年才被废除。1946年,国际体操联合会技术委员会提出由包括裁判长在内的5人裁判组及有效分的概念的提案。1949年正式出版了第一部国际体操比赛的评分规则。

现代竞技体操的发展历程如下:

20世纪50年代以前,是现代竞技体操的形成和起步阶段。这一阶段比赛项目繁多,且内容不固定,体操技术水平较低、不普及,体操运动开展得较好的国家只有捷克、法国、意大利等。1950年以后,竞技体操内容得以固定,竞赛规则逐渐完善,难度动作得到合理分类,这促进了体操技术的发展。在第15届奥运会上,苏联队以其高质量和优美熟练的成套动作,夺得男女团体冠军,体操开始步入苏联时代。1960年,在第17届奥运会上,日本男子体操队以高质量的规定动作和高难创新动作,战胜苏联队,并从此称雄世界体坛18年。1968年,男子规则中增加了在决赛中采用“熟练性、惊险性、独特性”的三性加分因素,为体操技术的发展注入了新的活力。

20世纪70年代是体操技术新的发展时期。以日本著名运动员冢原光男首创的单杠“旋”空翻下为先导,美国运动员托马斯完成的鞍马“分腿波浪式全旋”为推动,标志着世界体操进入全面创新阶段。1976年,14岁的罗马尼亚运动员科马内齐传奇般地在比赛中获得7次满分,一举夺得第21届奥运会女子体操比赛全能、高低杠、平衡木三项冠军,开创了女子体操年轻化的新纪元,运动员的“早期专项化”训练新理念也随之得到世界各国的普遍重视。

20世纪80年代,国际体操联合会团体比赛的形式、个人全能和单项决赛的记分方法作了修改,并在规则中增加了“D”组难度动作,使得拥有高难动作成为运动员取胜的法宝。从此,高难创新动作层出不穷,女运动员在保持女性技术特点的基础上,技术动作出现男子化的趋势。在1981年第21届和1983年第22届世界体操锦

标赛上,苏联体操队 19 岁的科罗廖夫和 17 岁的比洛泽尔采夫先后获得男子全能冠军,为男子运动员的“年轻化”开辟了新路,使得新、难动作不断涌现,动作技术的规格、质量和动作的编排达到了较高的水平。

20 世纪 90 年代,体操竞赛规则中取消了规定动作并先后增加了“E”组和“SE”组难度动作,使得难度越来越高。1997—2000 规则规定实行双裁判组,力求公平、公正、准确地对运动员的动作进行评价。体操比赛的复杂化、体操运动员的年轻化、体操训练的科学化以及规则的不断变化,使得体操运动出现了突破性进展。

进入 21 世纪,规则再次发生变化。团体赛采用 633 制,使得团体冠军的争夺变得更加激烈,呈现群雄并起的局面,单项冠军的争夺也由原来的几个国家发展到十几个国家,由几个国家垄断国际体操比赛金牌的局面已经不复存在。

国际竞技体操的大型赛事简介如下:

(1) 奥运会体操比赛。

1896 年,国际体操联合会成立,同年在希腊举行的第 1 届奥运会上,举办了首届奥运会体操比赛。由于第一次世界大战和第二次世界大战,第 6、12、13 届(1916 年、1940 年、1944 年)奥运会体操比赛未能举办。早期的奥运会体操比赛,除了双杠、单杠、鞍马、吊环等器械体操外,还有跳高、跳远、铅球、100 m、撑杆跳高、爬绳、拔河等项目。1928 年,奥运会增设了女子体操比赛。1936 年奥运会和 1952 年奥运会,分别确定了男子比赛项目为六项、女子比赛项目为四项,并一直沿用至今。

(2) 世界体操锦标赛。

世界体操锦标赛是国际体操联合会组织的规模最大的世界性体操比赛,首届世界体操锦标赛于 1903 年进行,每两年举行一次,从 1922 年的第 7 届开始,改为每四年举行一次,由于第一次世界大战和第二次世界大战,其间中断过两届。1978 年第 19 届世界体操锦标赛后,又改为每两年举行一次。为了保证世界体操锦标赛与奥运会不在同一年进行比赛,1979 年举行了第 20 届世界体操锦标赛。1992 年,国际体操联合会将世界体操锦标赛改设为团体赛和单项赛两种形式。

(3) 世界杯体操赛。

世界杯体操赛开始于 1975 年,到 1990 年为止,共举行了 8 届。世界杯体操赛对参赛运动员的资格作了规定,参赛选手必须是在上一届世界体操锦标赛上获得全能前 18 名和各单项前 6 名的选手,且只进行自选动作的比赛。因此,世界杯体操赛是世界优秀体操运动员之间的比赛。1991 年,世界杯体操比赛正式取消,这更有利于运动员进行针对奥运会和世界体操锦标赛的系统训练。

(二)大众健身体操活动的普及

1949年,在国际体操联合会大会上,荷兰代表提议国际体操联合会组织世界大众体操节活动。这一建议在1950年国际体操联合会上通过,取名为Gymnaestrada,每四年举行一次,并被纳入国际体操联合会官方活动议事日程。首届比赛于1953年在荷兰的鹿特丹举行,参赛人数达到5000人,至今已经举行了12届。在葡萄牙首都里斯本举行的第12届世界体操节上,从8岁儿童到80岁的老人,共有2.5万人参加,充分体现了国际奥委会和联合国教科文组织倡导的“体育面向所有人”的精神。1984年,国际体操联合会正式设立了大众体操技术委员会,对大众体操活动的普及与推广起到了促进作用。

三、我国体操发展史

我国体操有着悠久的历史,可以分为古代体操、近代体操和现代体操三个发展阶段。

(一)古代体操

远古时期,人们在打猎、捕鱼、采集野果等劳动中,提高了攀登、爬越、跳跃、走、跑等生活技能,这些可以看作是古代体操的萌芽。大量的文物和史料记载了我国古代体操产生和发展的历程,我国古代体操可以归纳为两大类:

第一类,强筋骨、防疾病的医疗体操。古代中国虽无“体操”一词,却有类似体操的“养生”、“导引”、“乐舞”和“百戏”等健身活动,体现了古代体操浓郁的文化性和养生健体的特色。

第二类,反映在古代歌舞、戏剧、杂技和流传于民间的技巧运动。如出土的西汉乐舞杂技陶俑中,有做手倒立、后手翻、桥和空翻等动作的陶俑。

(二)近代体操

鸦片战争后,西方的器械体操陆续传入我国,并被运用于军事训练、学校教育、日常锻炼等活动中。首先传入我国的是德式体操的兵操和器械体操。随着洋务运动的发展与对日派出留学生的增多,继之而来的是日本化的德国、瑞典体操的传入。随着

(知识窗)

大众体操节

大众体操节的活动通常以集体表演的方式进行,它是融体操、艺术体操、技巧、健美操、蹦床运动、杂技、舞蹈及其他各种文体活动形式于一体的综合性盛会。大众体操以健身、休闲娱乐为主要目的,旨在增进健康、提高个人身体素质,内容丰富,形式多样,动作可易、可难、可简、可繁,不受年龄、性别、职业和水平的限制,是一项适合任何个体的体操活动。

青年会活动的开展,美国式的德国、瑞典体操也在我国传播。1908年,上海成立了第一所体操学校,术科教学内容主要有徒手体操、轻器械体操、器械体操和垫上运动。由于条件的限制以及战争的影响,旧中国体操运动的发展十分缓慢。

(三)现代体操

新中国成立后,现代体操得到蓬勃发展。

1. 学校体操和群众体操

1951年11月24日,国家体委公布了第一套成人广播体操。1953年3月1日,中央人民政府发出《关于在政府机关中开展工间操和其他体育运动的通知》,并于1954年、1955年先后公布了第一套少年和儿童广播体操。50多年来,我国已经推广22套适合各种人群锻炼的广播体操。广播体操的推广极大地推动了学校体育和群众体育的发展,对增强人民体质、促进身心健康和丰富人民文化生活具有深远的意义。此外,体育工作者还深入现场,根据不同工种的劳动特点,创编和推行了各种生产操,如钢铁工人操、纺织女工操、煤矿工人操等,对增强职工体质、提高生产效率起到良好作用。1954年,我国普遍推行了“劳卫制”,对学校开展体操活动起到了推动作用。1979年,教育部和国家体委联合颁发试行了《高等学校体育工作暂行规定》和《中小学体育暂行规定》,这两个文件成为学校体育工作的指导性文件,促进了体操在学校体育中的开展。1995年,随着《全民健身计划纲要》的出台,许多健身、健心、健美、娱乐身心、陶冶情操的体操内容成为群众健身的手段,如广播体操、轻器械体操、医疗保健体操和简易的单杠、双杠、吊环、平衡木、鞍马训练器、肋木架、仰卧起坐平台等,体操已经成为全民健身的主要内容。

2. 竞技体操

在学校体操和群众体操蓬勃开展的同时,我国竞技体操的技术和运动成绩也不断提高,逐渐成为我国竞技体育的优势项目。1953年,第一次全国田径、体操、自行车运动会在北京举行,参加体操比赛的运动员共有67人,比赛规模小,项目不全,技术处于发展之中。这次运动会是我国现代竞技体操的萌芽。同年9月,苏联国家体操队来华访问表演,带来了当时体操的新技术,这为我国竞技体操的发展打下了基础。从1955年开始,我国的竞技体操步入快速发展期,每年都举办全国体操比赛,参赛人数迅速增加,技术水平逐渐提高。1956年,中国体操协会成立并加入了国际体操联合会,颁布了运动员技术等级制度。同年在天津举行的全国体操冠军赛上,通过了第一批运动健将等级标准,并培养了一批裁判员和教练员,为我国竞技体操走向世界奠定了基础。1958年,我国运动员首次参加世界大型体操比赛,在第14届世界体操锦标赛上,男队获得团体第11名,女队获得团体第7名。

1962年,在第15届世界体操锦标赛上,男队跃居团体第4名,女队获得团体第6名,于烈峰夺得男子鞍马第3名。在国际体操赛场上第一次升起五星红旗,标志着我国的竞技体操已经达到世界水平。1964年,我国退出国际体操组织。

1978年,国际体操联合会重新恢复我国在国际体联的合法地位。1979年,在第20届世界体操锦标赛上,我国运动员重新站在国际体操赛场上,男队获得团体第5名,女队获得团体第4名,马艳红一鸣惊人,一举夺得女子高低杠冠军,第一次在国际体操赛场上奏响中华人民共和国国歌,写下了中国体操历史新的篇章。

进入20世纪80年代,历经几代体操工作者的努力拼搏,我国终于跨进世界体操强国的行列。80年代,我国体操运动员获得13个世界体操锦标赛冠军、6个奥运会冠军和10个世界杯赛冠军(其中一个并列)。1982年,在第6届世界杯体操赛上,李宁一人独得全能冠军和5个单项冠军,开创体操史上在一届比赛中个人夺取金牌数最多的记录。1983年,在第22届世界体操锦标赛上,我国体操队首次战胜强大的苏联队,荣登世界男子体操团体冠军的奖台。

20世纪90年代,在体操赛制、规则等发生重大变化的情况下,我国体操界同心协力,再创辉煌,先后获得10个世界体操锦标赛冠军、3个奥运会冠军、2个世界杯赛冠军、5个世界杯总决赛冠军和2个世界杯单项赛冠军。男子体操队异军突起,先后夺得1995年世界体操锦标赛、1997年世界体操锦标赛、1998年世界杯总决赛、1999年世界体操锦标赛男子团体冠军,显示出雄厚的整体实力。

进入21世纪,我国体操持续稳定地保持世界领先水平。在2000年奥运会上,男队首次获得奥运会团体冠军,实现体操界同仁多年的奥运夙愿。到2005年底,我国体操运动员已经取得16块金牌,其中世界体操锦标赛冠军12个、奥运会冠军4个。

从我国的体操发展史可以看出,我国的竞技体操走过了一条坎坷的发展之路,在起点低、基础差的条件下起步,经过几代人的努力,训练水平由低到高,技术发展由弱到强,进步速度由慢到快,运动成绩由差到好,我国发展成为举世公认的体操强国,拥有了一批以我国运动名字命名的体操动作,为世界体操的发展做出了贡献。

第二节 体操的内容与分类

一、体操的内容

体操运动发展到今天,其内容也随着社会的发展而不断变化,逐步发展成为一个相对独立的项目。目前,根据体操练习的特征及其对人的主要作用,体操主要包括以下内容:

(一)队列队形练习

队列队形练习分为队列练习和队形练习两部分。队列练习有原地队列动作和行进间队列动作。队形练习有图形行进、队形变换、散开和靠拢等。队列队形是体育教学、军事训练、团体操训练和表演的主要内容和必要形式,也是日常活动必不可少的组织手段和方法。

(二)徒手体操

徒手体操是根据人体各部位的特点,由举、踢、摆、振、蹲、转体、绕环、屈体、跳跃等一系列徒手动作,以不同的方向、路线、幅度、频率和节奏,按照一定的编排所组成的身体练习,包括单人动作和双人动作。它是体操中最基本的练习,动作简单,不受场地和器械条件的限制,易于普及,具有广泛的群众性,如广播体操和生产操等。坚持做徒手体操,可使头颈、四肢和躯干灵活,动作协调,对增强神经系统机能、促进血液循环、加速新陈代谢、消除疲劳、预防疾病、振奋精神,都有积极作用。

(三)轻器械体操

轻器械体操是在徒手体操的基础上,使用哑铃、实心球、体操棍、跳绳、火棒、沙袋等轻器械所进行的身体练习。轻器械体操练习可以充分利用各种器械的特点,增加趣味性和娱乐性,是各级各类学校体操教学与锻炼的重要内容,也是大众健身体操活动中富于观赏性的练习形式。

(四)技巧运动

技巧运动包括滚动、滚翻、平衡、倒立、手翻、空翻等动作。技巧比赛主要包括翻腾、抛接、造型和舞蹈等动作。技巧练习对增强人体前庭分析器的功能有特殊作用,能发展力量、速度、灵敏、协调等身体素质,也是各项器械体操的基本练习和其他项目的辅助练习内容。

(五)器械体操

器械体操包括单杠、双杠、吊环、鞍马、平衡木、高低杠等竞技器械项目,还包括众多以增强体质、健身和掌握实用技能为目的的器械内容,如肋木、云梯、体操凳、爬绳(杆)以及各种练习器等。器械体操练习可以有效地提高身体的灵活性,全面发展力量、速度、柔韧等身体素质,培养勇敢果断、不畏困难的意志品质。

(六)支撑跳跃

支撑跳跃指用手或身体其他部位支撑山羊、跳箱、跳马等器械的跳跃练习和腾越练习。支撑跳跃练习可以发展腿部、上肢和肩带肌群的力量,培养克服障碍、树立信心及勇敢顽强的意志品质。

(七)实用类体操

实用类体操包括攀登、爬越、负重搬运、翻越障碍和撑杆爬墙等内容。学习这些内容,不仅可以锻炼身体、增强体质,还可以帮助人们掌握在日常生活和工作所需的基本技能,也是现代拓展练习的基础内容。

(八)自由体操

自由体操主要由徒手体操、技巧的翻腾、跳跃、平衡及力量性动作组成;女子自由体操还有波浪和舞蹈等动作,并伴有音乐伴奏。它是发展柔韧、灵敏、协调、力量等身体素质,培养正确的身体姿势、节奏感和表现能力,提高艺术修养的有效手段。

(九)健美操

健美操是深受学生和广大群众喜爱的健身和竞赛项目,它融体操、舞蹈、音乐于一体,是徒手或使用健身器械进行的身体锻炼项目。健美操的音乐具有韵律美和节奏感,能使人活泼轻快、精神愉悦,产生跃跃欲试的感觉。健美操可以使人消除疲劳、增强体质、改善体型与体态,达到健身、健心的目的。

(十)艺术体操

艺术体操是在音乐伴奏下徒手或持轻器械进行的身体练习,是女子特有的、符合女子生理和心理特点的艺术性强的体操项目。艺术体操的成套动作主要由走、跑、跳、转体、波浪、绕环、平衡、抛接器械和舞蹈动作组成。艺术体操练习可以发展柔韧、协调、灵敏等身体素质,锻炼健美的体魄,培养节奏感,提高音乐素养和表现力。

(十一)蹦床运动

蹦床运动是体操、跳水等运动的辅助性训练手段,也是竞技运动项目之一。蹦床练习可以发展弹跳力和灵敏性,着重训练控制身体的能力,有效地锻炼前庭分析器的功能,培养勇攀高峰的拼搏精神。

二、体操的分类

体操有着丰富的内涵,按照逻辑学的原理,根据体操项目的特征和规律进行体操分类,对指导体操理论与实践具有现实意义。根据练习形式的不同,体操可分为徒手体操、轻器械体操、器械体操及专门器械体操三类。根据体操的目的与任务,体操可分为普及性体操、竞技性体操和表演性体操三大类。以下主要介绍按目的与任务所分的三大类。

1. 普及性体操

普及性体操以增强体质、促进身体全面发展、培养人的基本活动能力及提高基本运动技能为目的,内容主要包括队列队形、徒手体操、轻器械体操、器械体操的简易练习,专门器械体操和生活技能体操等。它既是各级各类学校体操教学内容的重要组成部分,又是大众从事身体锻炼的基本内容。

2. 竞技性体操

竞技性体操指所有以竞赛争胜为目的的体操,包括竞技体操、竞技健美操、蹦床运动、艺术体操等。这些内容的教材化,将使学校体操教学内容丰富多彩。

(1) 竞技体操。

竞技体操是国际竞赛项目之一,男子有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠等六项,女子有跳马、高低杠、平衡木和自由体操等四项。世界大型体操赛事有奥运会体操比赛和世界体操锦标赛。奥运会体操比赛有团体赛、个人全能决赛和个人单项决赛,三种比赛都进行自选动作的比赛。世界体操锦标赛设项不固定,有时设三种比赛,有时只设单项比赛。目前,所有比赛均进行自选动作比赛。

(2) 技巧运动。

技巧的比赛内容是从垫上运动发展而来的,直至 20 世纪 50 年代,才成为独立的比赛项目。技巧比赛设有男子单人、女子单人、男子双人、女子双人、男女混合双人、女子三人、男子四人共七个项目(单人项目已并入蹦床)。国内外大型赛事有团体赛、全能赛和单项赛三种形式,且只进行自选动作的比赛。技巧比赛根据动作难度、组织编排、完成情况、总印象和完成动作的时间五个因素进行评分。大众性的技巧比赛,可从实际出发,根据参加者的实际水平和技术情况确定项目和内容。这一类比赛常规定一部分动作内容。

(3) 竞技健美操。

竞技健美操要求在音乐的伴奏下,通过难度动作的完美完成,展示运动员连续表演复杂和高强度动作的能力,成套动作必须通过所有动作、音乐和表现的完美融合体