

主编：毛学信

中国奥林匹克运动丛书

青少年奥林匹克体操 基础知识及训练技巧



中国友谊出版公司



青少年奥林匹克体操 基础知识及训练技巧

主 编	毛学信		
副主编	陆保钟		
编 委	陆保钟	李克健	刘家骥
	程在宽	顾海虎	毛学信

中国友谊出版公司

(京)新登字 191 号

图书在版编目(CIP)数据

青少年奥林匹克体操基础知识及训练技巧/毛学信主编.
北京:中国友谊出版公司,1994.6
(中国奥林匹克运动丛书)

ISBN 7-5057-0620-9

I. 青… I. 毛… III. ①体操-基本知识②体操-运动训练法 N.G832

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 07065 号

书名	青少年奥林匹克体操基础知识及训练技巧
作者	毛学信 等
发行	中国友谊出版公司
出版	中国友谊出版公司
经销	新华书店总店北京发行所
印刷	永清胶印厂印刷
规格	787×1092 毫米 32 开本 6.1875印张 110 千字
版次	1994 年 12 月第 1 版
印次	1994 年 12 月北京第 1 次印刷
印数	1——10600 册
书号	ISBN 7—5057—0620—9/G·79
定价	4.80 元

中国奥林匹克运动丛书编辑委员会

顾 问	伍绍祖	荣高棠	李梦华
名誉主编	王占春	曲宗湖	李富荣
主 编	张光宇	薛 道	
编辑委员	郑 恒	俞樟炎	韩茂富
	牟达维	李安格	张文广
	毛学信	张民气	何新红
	王守信	穆祥杰	庄正芳
	林 钊	年维泗	关金城
	薛 道	张光宇	

发展体育文化
提高民族素质

何绍祖 题
三月十日

發揚奧林匹克精神

促進我國體育事業的發展

為中國奧林匹克運動會題

一九九〇年九月 朱高立

让奥运之火
辉映中华大地

李梦华

一九九四年二月

序

国家教育委员会体育卫生与艺术教育司副司长

中国体育科学学会常务理事

学校体育研究会主任委员

中国教育学会体育研究会副理事长

曲宗湖

当前,在国际奥林匹克活动中,出现了把奥林匹克运动引向职业化、商业化、从而逐渐显露出违背奥运会创始人顾拜旦的理想的倾向。针对这一倾向,为宏扬奥林匹克精神,我国出版了这套“中国奥林匹克运动丛书”,实在是件大好事。

这套丛书,按照“重在参与”的奥林匹克宗旨,向青少年积极宣传奥林匹克精神,普及奥林匹克思想、理论和知识,使自由、平等、博爱、文明、团结的奥运风气又重返青少年这个人类最有活力的群体中,使顾拜旦的理想重放光芒。值此奥林匹克一百周年之际,中国人贡献了这份

礼品,是有历史意义的。

我热切地希望广大青少年能喜爱这套丛书,各级、各类学校、图书馆能有这套丛书;我更希望在我国学校领域中,进一步发扬奥林匹克精神,为实现顾拜旦的理想而努力奋斗!

目 录

第一章 勇夺奥运金牌的运动项目之一

——体操 (1)

第一节 体操的由来与“裸体运动” (2)

第二节 现代奥林匹克纵横观 (4)

第三节 我国体操运动的发展 及风云人物 (8)

第二章 在广大青少年和儿童中

大力开展体操活动 (15)

第一节 体操运动场地、器材、设备简介 (15)

一、体操场地、器材、设备的一般要求 (15)

二、体操运动场地与器材 (16)

三、体操场馆的布置 (26)

第二节 体操比赛评分规则简介 (29)

一、体操比赛的种类.....	(30)
二、体操比赛的评分方法.....	(31)
第三节 少儿体操的基础训练	(39)
一、少儿体操基础训练的任务.....	(41)
二、少儿体操基础训练的内容及教法提示.....	(42)
三、体操训练中常见的问题及解决方法	(127)
第四节 体操运动员选材.....	(141)
一、体操运动员应该具备哪些条件	(141)
二、体操运动能力的遗传因素	(142)
三、什么样的体型适合练体操	(144)
四、要有一个健康的身体	(145)
五、好的心理素质是体操运动员 必不可少的条件	(146)
六、体操运动员选材的科学方法	(147)
第三章 附录.....	(149)
第一节 历届奥林匹克运动会 体操金牌榜	(149)
第二节 中国体操之最	(162)
第三节 奥运会体操风云人物	(163)
第四节 竞技体操运动回顾与展望	(181)

第一章 勇夺奥运金牌的运动项目之一——体操

体操是奥运会的一个重要比赛项目,共设有奖牌 42 块(其中金牌 14 块)。它是运动员根据特定的竞赛规则,在相对固定的条件下完成规则所要求的动作难度、数量、成套编排并由裁判员给予评分的一项竞技性运动。

体操运动能全面地锻炼身体,尤其正处在长身体时期的青少年,通过体操锻炼,可以促进身体的正常生长发育,全面增强身体各器官系统的机能,使人的体型健美,姿态端正,体格健壮。青少年借助于体操锻炼,可以培养勇敢、果断、顽强、坚毅等意志品质,从小养成敢于拼搏、勇于探索进取的求胜欲望。同时,还培养吃苦耐劳、独立自主、坚持不懈、不断创新等优良作风。在当今竞争日趋激烈的社会中,通过体操锻炼,能增强青少年对因竞争而产生的各种精神负担、压力的承受能力。此外,由于体操运动具有典型的艺术性特点,还能从小培养青少年对美的理解和追求。因而,体操是一项青少年最适宜参加的运动项目之一。

我国是世界体操强国。从中国体操队参加奥运会开始,每届都取得了金牌,体操是我国能夺取奥运会金牌的主要运动项目

之一。从人种的“先天条件”看,与身材高大的欧美人相比,亚洲人,尤其是中国人的个个小、体轻体壮、肩宽髋窄、协调灵敏,以及相对力量大等特点,使我们在体操项目上占据优势。由于体操运动的早期专门化和训练的科学化,使运动员取得优异成绩的年龄越来越年轻化,这就为广大的青少年提供了充分施展才华的广阔天地。罗马尼亚的优秀运动员科马内奇,14岁就获得了第21届奥运会全能冠军。我国的马燕红、陆莉夺得奥运会金牌也只有15岁。所以,我们期待着我国有更多的青少年投身于这项运动,争做未来的奥运会体操冠军,为国争光。

第一节 体操的由来与“裸体运动”

体操这一词来源于希腊文 *gymnastikè*,最早由古希腊语 *gymnós*演变而来。*gymnós*意为裸体。从出土文物和艺术作品(如公元前5世纪米伦的传世之作“掷铁饼者”)都可证实古希腊时期是崇尚裸体运动的。据传说,古希腊运动会初期,选手并不赤身裸体,而是在一次比赛中,一名身着狮皮的选手,不慎使狮皮脱落,人们发现,裸体更能体现人体的健美。因此规定以后选手均以赤身裸体参加比赛。出土文物也确实记载着这样一个真实的故事。在古希腊,妇女被禁止参加运动会,违反者会遭到极刑处置。因而,不知有多少不幸的妇女,她们仅仅因偷看比赛,或者被从悬崖上推下摔死,或者被溺死于阿尔菲斯河中。但也有一次例外。公元前396年古希腊第96届奥运会上,有一位名叫卡莉帕捷里娅的妇女,她出身于拳击世家,是儿子皮西多吕斯的教练。她为年轻的儿子单身远行而担忧,又迫切希望知道儿子比赛的消息,因禁令难违,不得不女扮男装,混入赛场,偷偷坐在教练

员席上。儿子夺冠了，她欣喜若狂，暴露了女性的真实身份。她遭到逮捕，并被判处死刑。后来，因其父迪亚戈拉斯曾获公元前464年第79届奥运会拳击冠军，是受人敬重的运动员之一，这次她的儿子又获得冠军，这才幸免一死。从此，连教练员入席也一丝不挂，以便“验明正身”。

古希腊是一个城邦制的国家，各城邦之间相互争斗，各自为政，战争连年不断。其中有一城邦为斯巴达人，他们不事生产，专以侵略、掠夺为业。为了使士兵有强壮的体魄，他们积极开展体操活动。其它城邦为了应付战争，以免被吞并，也积极操练士兵。通过体操活动提高士兵的战斗力。但是，战争只能给人类带来灾难。家园被毁，亲人被杀，生活动荡，民不聊生，人们开始认识并渴望和平的生活环境。于是这种以战争为目的的体操活动，逐渐演变为以增强体质，祭奉神灵为目的的体操活动和比赛。

随着时间的推移，到了公元前5世纪，希腊人挖掘和发明了许多锻炼身体的方法。如跳跃、攀登、摔跤、拳击、舞蹈、骑马、军事游戏等。并把所有这些活动统称为体操。可见，当时体操的概念相当于现在的体育，而且这种概念被沿用了许多世纪。到了18世纪末，欧洲首先开始形成了新兴的体操学派。从此，体操开始从体育的范畴中分化出来。被誉为德国“体育之父”的古茨穆茨出版了他的著作《青年体操》。他与另一位德国体操创始人雅恩为体操的发展作出了很大的贡献。例如，他们在继承和发展原有的吊环、鞍马、单杠运动外，还开创了双杠、吊绳、吊竿等项目，并改革了木马、跳箱、跳跃器等器械。

在德国体操发展的同时，瑞典体操学派也开始形成。也有两位代表性的人物。一位叫林德福尔斯，他以“体操艺术”为题目，发表了若干论文，把体操分为三大类（军事体操、儿童教育与运

动员的体操、预防与矫正身体缺陷的医疗体操)。另一位瑞典体操创始人林格,他对解剖学、生理学,以及体操的理论作了大量的研究之后,出版了一本名为《体操的一般原理》的书,为体操从原来的体育的总概念中演变出来奠定了理论基础。他还发明了一些典型的体操用具,如肋木、横木、体操凳、跳跃箱、绳梯等。有些现在仍作为体操训练的辅助器材,沿用至今。

不久,丹麦、捷克以及一些东欧国家也相继创立了自己的体操体系,发展了多种体操练习,创造和改进了许多体操器械。1862年,捷克的“天鹰”体操学派诞生。它的创始人是布拉格大学美学教授笛尔什博士。他强调体操动作要优美、活泼,成套动作编排要紧凑,还讲究穿体操服。该学派曾于19世纪中叶编制出版《捷克体操术语集》、《体操原理》等,并首先创立了器械体操动作分类法,对形成现代体操的完整概念、体操技术与理论的发展起了很大的推动作用。捷克体操队在自1907年第3届世界体操锦标赛开始的二、三十余年中,多次夺得团体冠军,威震国际体坛。

第二节 现代奥林匹克纵横观

在现代奥运会史上的先驱人物顾拜旦及同代有识之士的共同努力下,第1届奥运会于1896年4月6日在希腊雅典召开,揭开了现代奥林匹克史上光辉的一页。在总共9个大项的比赛项目中就有体操项目。其内容有鞍马、吊环、跳马、双杠团体、双杠个人、单杠团体、单杠个人和爬绳。德国队获得两项团体桂冠,德国选手卡·舒曼还获得跳马冠军。令人惊奇的是,他还参加了田径和摔跤的比赛,并获得摔跤的第1名。加上体操3个项目的

第1,他共获得4项冠军,是本届奥运会获金牌最多的选手。由此可见,当时体操的动作难度较低,选手的职业化程度不高。

时隔4年,在法国巴黎举行的第2届奥运会上,对体操项目比赛内容的设置,增添了更多其它的内容,与其说是体操,不如说是体操、田径、举重的大混和。除了体操6个项目外,还有跳远、跳高和跳远综合跳、撑竿跳、爬绳、50公斤举重等。随后,在第3届至第10届奥运会上,体操仍作为奥运会的一个大项,虽吸引了越来越多的观众,但竞赛内容很不固定,且非常繁杂,仍包括田径、举重、火棒、爬绳等一些项目。直到1936年的第11届奥运会上,现代男子的6个项目才被确定下来,并一直保留至今。

竞赛规则是保证体操比赛的一个重要组成部分,是裁判员评定运动员成绩的法律依据。在前13届奥运会上,根本没有固定的裁判规则。到第14届奥运会上,裁判规则才有了根本的发展。采用每一种器械比赛项目设置4名裁判,评分时删去最高、最低分,以两个中间分平均为最后有效分。这种评分方法大大地促进了体操运动的发展,并基本沿用至今。此外,从奥运会体操比赛的参加者看,第14届奥运会以前,竞赛者主要为欧洲国家。捷克、德国、法国、瑞士、瑞典、意大利、芬兰和南斯拉夫等国家都得过较好的成绩,也涌现出一批奥运体操明星。除上面已提到的卡·舒曼、桑德拉兹外,还有意大利队的艾德特·布拉格里亚、瑞士的约瑟夫·斯塔尔德、德国的阿尔弗雷德·施瓦茨曼、芬兰的赫·萨沃莱宁等等。

女子体操比赛项目,在1928年的第9届奥运会上才开始设立,而且只进行了团体赛。东道主荷兰队夺取了桂冠。对于女子项目的设立,当时颇费一番周折。首先遭到了承办国荷兰教皇十