

体 操

参 考 资 料

平 市 教 育 局 体 训 班
育 系 教 革 小 分 队

六 月

目 录

第一章 体操简介	(1)
第一节 体操的特点与作用.....	(1)
第二节 我国体操发展简况.....	(3)
第二章 体操的保护和帮助	(6)
第一节 保护和帮助的意义.....	(6)
第二节 保护和帮助的种类及其运用.....	(6)
第三节 对保护帮助者的基本要求.....	(10)
第三章 徒手体操	(12)
第一节 徒手体操的基本内容.....	(13)
第二节 徒手体操中的几个因素.....	(14)
第三节 编排徒手体操应注意的几个问题.....	(16)
第四节 徒手体操的组织和教法.....	(17)
第四章 体操术语	(20)
第一节 体操基本术语.....	(20)
第二节 体操动作术语的构成和记写方法.....	(26)
第五章 体操比赛的组织与进行	(30)
第一节 体操比赛的意义.....	(30)
第二节 体操比赛的组织.....	(30)
第三节 比赛的进行.....	(36)
第六章 体操动作的技术分析	(41)
第一节 分析体操动作时常用的力学原理.....	(41)

第二节	体操动作的技术分析	(49)
第七章	少年体操训练	(56)
第一节	如何挑选少年体操运动员	(56)
第二节	如何制定训练计划	(58)
第三节	技术训练	(62)
第四节	专项素质训练	(69)
第八章	体操技术与教法	(79)
第一节	体操教学训练中的思想教育	(79)
第二节	男子部分	
技巧		(80)
单杠		(94)
跳跃		(107)
双杠		(114)
鞍马		(130)
吊环		(137)
第三节	女子部分	
技巧		(145)
单杠(低杠)		(149)
跳跃		(154)
双杠(低杠)		(156)
平衡木		(162)
高低杠		(168)

第一章 体操简介

体操是我国体育运动的主要项目之一，它包括基本体操（如广播操、生产操，以及和这些相类似的带轻器械的体操），竞技体操（男子有单杠、双杠、吊环、鞍马、自由体操、跳马六项；女子有高低杠、平衡木、自由体操、跳马四项）以及团体操，技巧运动等。在学校体育教学中，体操占有重要的地位，在试行的体育锻炼标准中体操也是主要项目之一。

伟大领袖毛主席教导我们：“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。”我们体育教员必须遵照毛主席的教导，认真学好体操这门课程，更好地贯彻落实毛主席提出的“发展体育运动，增强人民体质”的伟大方针。

第一节 体操的特点与作用

一、内容丰富，动作多样

体操的内容丰富多样，动作有简有繁，有易有难，可以徒手，也可以持轻器械或在体操器械上进行各种不同的练习。它是广大青少年喜爱和易于开展的运动项目之一。它能有效地促进人体的全面发展，对于调节中枢神经系统，提高人体前庭分析器的功能，改善全身的物质代谢和发展人的力量、

柔韧、灵巧、速度等素质都有着良好的作用，因此广大工农兵和青少年均可根据各自的身体情况、技术水平和要求，选择不同的项目与动作进行练习。如持之以恒，则能达到改善健康状况，增强体质和提高技术水平的目的。

随着竞技体操技术水平的提高，难度也越来越大，动作也随之复杂惊险，例如连续的翻腾动作和复杂多变的转体、换握等高难度动作。因此通过竞技体操练习能培养人的机智、果断、勇敢顽强的意志品质和一不怕苦，二不怕死的革命精神。

二、突出的教法特点——保护与帮助

保护与帮助在体操教学与训练中既是安全措施，又是一个重要的教学与训练方法。实践证明，在体操教学与训练中，正确地运用保护与帮助对于预防伤害事故、加速掌握动作、不断提高体操技术水平有着重要的意义。

在体操的教学训练中，通过保护和帮助，有利于培养同志间团结互助和对工作的高度责任感等良好的思想作风。

三、有较高的艺术性

体操不仅要求技术正确，而且还要求有一定的艺术性。如：自由体操，要做得协调、连贯、幅度大、韵律感强、动作优美。又如：团体操不仅有鲜明的主题思想，还采用各种不同的体操动作与各种队列队形的变化，而且还有服装道具，美术色调的协调配合与一定艺术造型，再加上背景的陪衬，使观众看后感到动作健美、舒展、大方，同时受到鼓舞和教育。

在体操练习、表演和比赛中运用音乐伴奏，这是体操艺术性的又一表现。例如：广播操，团体操和女子自由体操都

是在音乐伴奏下进行的。革命的乐曲声能起到鼓舞士气，使动作做得更加健美、一致、有力，对于发展与培养人的协调、韵律感及严格的组织纪律性都有着良好的作用。

第二节 我国体操发展简况

我国体操有着几千年的悠久历史，据现有资料记载，早在二千多年前就有了“五禽戏”、“八段锦”、手倒立、空翻等技巧动作，以及在民间流传的杠子、皮条等活动。这些都是我国劳动人民所创造、所喜爱的项目。体操是属于上层建筑，是为一定阶级服务的，在半封建半殖民地的旧中国，广大劳动人民深受三座大山的残酷压迫与剥削，生活贫困，群众性的体操根本不可能得到广泛的开展。一方面帝国主义把体操作为对我国文化侵略的工具；另一方面反动统治阶级把少数人练的体操当作娱乐消遣的工具，并为其反动统治阶级服务。伟大领袖毛主席一贯重视人民健康，并以亲身的体育实践给我们作出了光辉的榜样。在解放区，各项体育运动蓬勃地得到开展，体育运动成了增强军民体质的手段之一。在延安每逢“八一”、“五一”、“五四”、“三八”等节日都有大型的群众性体操表演，部队中开展了单杠、木马和徒手操等。

全国解放后，在毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的伟大方针指引下，体操运动得到了迅速的发展。二十多年来，在全国先后推行了成年、少年、儿童广播体操十余套。广大体育工作者深入厂矿、农村和工人、贫下中农一起创编并推行了各种类型的生产体操，对增强工农兵的体质，

提高生产效率和加强国防起到了积极的作用。

我国竞技体操的发展也是很快的，一九五三年在北京举行的第一次全国体操比赛，当时项目不全，水平很低。此后，通过国际交往，运动员之间的技术交流和我国运动员的努力，特别是在总路线精神的光辉照耀下，广大体育工作者和体操运动员遵照毛主席“我们不能走世界各国技术发展的老路，跟在别人后面一步一步地爬行。我们必须打破常规，尽量采用先进技术，在一个不太长的历史时期内，把我国建设成为一个社会主义的现代化的强国。”的教导，在五八、六〇年开展了群众性的技术革新运动，体操水平迅速提高，到六二年，我国体操已经达到了世界水平。在国际交往活动中，广大体育工作者和体操运动员坚决执行毛主席的革命外交路线，增强了与各国人民和运动员之间的友谊。

我国体操运动在毛主席革命体育路线指引下，发展是很快的。

但是，广大工农兵、广大体育工作者和体操运动员在毛主席革命体育路线的指引下，对修正主义体育路线进行了坚决的斗争，开展了革命的大批判，粉碎了他们的阴谋，提高了执行捍卫毛主席革命体育路线的自觉性。

为了更好地贯彻落实毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的伟大方针，适应“抓革命，促生产，促工作，促战

备”的需要和广大工农兵群众的要求，中共中央、国务院和中央军委于一九七一年九月一日发出了《关于在全国试行新编广播体操的通知》，这充分体现了毛主席党中央对全国人民健康的极大关怀。因此，新编广播操在很短的时间内就得到了推广。

在竞技体操方面，我们在总结自己教学训练经验的基础上，不断吸取外国先进技术和训练方法，使我国体操技术水平又有了新的发展。我们坚信在毛主席革命体育路线的指引下，在较短的时间内，一定能赶上或超过世界先进水平，使体操运动更好地为无产阶级政治服务，为工农兵服务，为社会主义祖国建设服务，为国防建设服务，为建立和发展与各国人民之间的友谊，支持世界各国人民的革命斗争服务，为社会主义祖国争光！为毛主席革命体育路线贡献力量！

第二章 体操的保护和帮助

第一节 保护和帮助的意义

保护和帮助，是体操教学和训练工作中不可缺少的一种安全措施和经常运用的一种教学手段，是学员必须掌握的基本技能之一。

在体操教学过程中，必须做到政治挂帅，思想领先。在实践过程中要紧密联系思想实际，彻底批判反革命修正主义体育路线，不断提高贯彻执行毛主席革命体育路线的自觉性；同时，要正确地运用保护和帮助，这对培养学员舍己为人、全心全意为人民服务的思想、团结互助的集体主义精神和克服困难的意志品质，对预防运动创伤、加速掌握动作技术、提高体操教学和训练质量，均能起到良好的作用。

中学体育课，其特点是人多、年龄小、器材少。因此，在保护帮助中培养体育骨干以协助教员上好课尤为重要。

第二节 保护和帮助的种类及其运用

一、几种常用的帮助方法和运用

助力——帮助练习者完成动作所给予的力量。根据练习者所做动作的难易程度，技术情况，可以用托、顶、推、拉、送和扶持等方法。

在学习新动作时一般采用助力，帮助练习者体会动作技术的正确概念，如初学头手翻时，一般由一或二人单腿跪于侧面，一手托肩，另一手托腰，帮助他体会伸髋关节的方向和身体在空间位置的感觉。当练习者逐步掌握动作时，应根据他掌握技术的情况，注意用力的部位、时间、方向，逐渐减小助力，如练习者能初步掌握动作但臀部下落太快，这时帮助者应重点顶住练习者的臀部，帮助他体会伸髋关节的时间。又如初学者学习双杠支撑摆动时，可一手扶持练习者上臂，一手扶背，托送帮助其摆动，当练习者初步掌握动作但其支撑力量不足时，用一手扶持练习者上臂即可。

给予信号或标志物

给予信号——通常采用击掌或呼声帮助练习者体会完成动作的用力时机，如练习者初步掌握头手翻动作，但伸髋关节时间稍早或过晚影响动作质量时，可用击掌给予练习者信号，使之及时伸髋关节。

标志物——通常用竹竿，实心球等物件，放在一定的位置，帮助练习者判断正确的方向。如跳马侧腾越，为了帮助练习者体会摆腿方向，可放一标志物于跳马侧上方，让练习者用脚去触它。

二、几种常用的保护方法和运用

同伴保护——当练习者在做动作过程中可能产生和出现危险时，保护人根据实际情况，随机应变地使练习者摆脱危险的一种方法。

保护人的注意力要集中，根据练习者的情况，项目特点、动作类型预先估计到容易出现危险的地方，站在最有利

的位置上。如单杠一般的回环、摆动动作在垂直面前（后）约 45° 处容易脱手，保护人应站在杠下稍前（后）的地方仔细观察。当看到练习者做动作不果断、技术不对或力量不足等情况可能产生危险时，保护人应立即抱住练习者，如练习者万一脱手时，保护人应有自我牺牲精神，快速上前采用托抱等方法，使练习者脱离危险。

自我保护——练习者在做动作过程中可能产生和出现危险时，自己根据实际情况，随机应变地摆脱危险的一种方法。自我保护能力的培养是十分重要的，特别是在进行技术比较复杂的动作和成套练习中，有时要完全依靠同志的保护是比较困难的，这时就必须依靠自我保护的方法防止发生伤害事故。

自我保护的方法很多，如保持一定的肌肉紧张，以及及时地屈臂、屈膝、屈体、团身、转体、滚动、滚翻、停止练习、从器械上跳下等。必须强调的是，一旦发生危险时，练习者必须冷静、勇敢、坚定、沉着，不要惊慌失措。兹举数例说明如下：

改变身体姿势——如双杠手倒立失去平衡时，可做屈臂低头屈体前滚翻的动作或转体跳下。

改变动作——如单杠骑撑前回环不能上升到骑撑姿势后倒时，可改做挂膝后倒成悬垂。

利用惯性作前滚翻或向后滚动——如跳马因冲力太大向前跌倒时可顺势做前滚翻。落地时重心在后面跌倒，可做团身向后滚动，但肌肉应保持适当的紧张，切忌直臂向后撑地。

停止练习或跳下——上器械后或在做动作过程中感到手

滑时，要停止练习或从器械上跳下。如做单杠前摆交叉握转体 180° ，在交叉握时抓在另一手上，应立即跳下停止练习。

三、保护和帮助的相互关系

保护和帮助虽然在含义上有所不同，但二者有着密切的联系。可靠的保护能使练习者增强信心，有安全感，能集中全部力量去完成动作。帮助在某种意义上讲也是一种可靠的保护，给练习者以助力，使他能正确地体会技术要领，较顺利地完成动作，在这种情况下，发生危险或失手的可能性就小。学习动作，由不会到熟练掌握是有其一定规律性的（一般分为：初步建立动作技术概念；改进技术和提高动作质量）。因此，在运用保护和帮助的时候，应该与掌握动作的规律相适应，同时也产生其一般的规律性，即助力（或用信号、标志物）——保护与自我保护。但这不是死板的公式，而是在学习动作的各阶段，根据不同情况，有所侧重地灵活运用。例如初学低双杠支撑后摆下时，保护人一手扶上臂，一手托腹，帮助练习者完成动作，当他能初步掌握动作时可以由助力转为保护，但要进一步提高后摆高度，这时保护人又用助力托练习者腹部，使其体会后摆高度，在教学训练实践中，保护和帮助是经常交替使用的，所以有时很难区分。

在教学过程中，经常见到有的学员只要离开教员或同学的保护帮助，便不能独立地完成动作，但只要有人在旁边一站，便能轻松自如地完成。这说明教员应用保护帮助过多，没有很好注意脱保时机，造成学员依赖思想，这对培养学员勇敢顽强的意志品质是不利的，因此要求师生必须注意保护帮助的时机，绝不能滥用，以免产生不良后果。

第三节 对保护帮助者的基本要求

一、要有高度的责任心

保护者应把同志的困难看成是自己的困难，采取满腔热忱的态度，去帮助同志克服困难，以使更快地掌握好技术。我们在担任保护和帮助的时候，思想必须高度集中，细心观察，绝不能麻痹大意，当同志发生危险时，要以舍己救人的精神，用一切力量保护和帮助同志脱离危险。

二、要熟悉动作技术

动作技术是有其一定规律性的，只有熟悉动作技术，才能知道完成动作的正确方法，才能清楚什么动作在什么地方容易发生危险。根据这些就能确定出正确的保护和帮助的方法，知道帮助的时机，明了助力的方向和选择正确的保护和帮助的位置。否则保护和帮助不但不能起到应有的作用，相反还可能造成不良的后果。

三、要熟悉和钻研保护和帮助的方法

器械体操的每一个动作都有其专门的保护和帮助方法，教员都必须熟悉和善于运用。能否熟练地掌握和运用保护和帮助，对于防止伤害和提高教学质量起着重大的作用。保护和帮助的方法来源于实践，随着群众性体操运动的开展，保护和帮助的方法也会有所发展和变化，我们要在教学实践过程中不断地总结经验，以适应形势发展的需要。保护和帮助是体操教学和训练工作中不可缺少的基本技能之一，是必须掌握的一项本领，初学时可能会感到生疏、吃力，会遇到不少困难，但只要认真学习，细心钻研，经常操作，互相密切地

配合，通过教学实践，就能逐步地熟练掌握它。

四、要了解练习者的特点，做到相互配合

运用保护和帮助的方法必须因人而异。要根据不同的对象（如年龄、性别、运动技术水平、身体素质、意志品质等）采用不同的方法。同类型的动作在不同的器械上做，保护和帮助的方法则不同；同一动作在学习的各阶段（初学、改进、提高）保护和帮助的方法也不同，对于每一个人来说，由于条件不同，采用的方法也不一样。特别是在有思想问题、情绪上发生变化的时候，往往会出现预想不到的情况，这就要求教员及时了解学员的思想情况，进行个别对待，灵活运用。学员也应主动把自己的思想体力等情况告诉教员，做到互相配合，这样才能达到更好的效果。

第三章 徒手体操

徒手体操内容丰富多样，简单易行，不受场地设备及年龄限制，易于开展，是目前开展得较广泛的一项体育活动。

坚持做徒手体操锻炼，可以增强体质，促进血液循环，使身体各部分都得到锻炼。

在承担大强度的生产劳动前，从事各项运动训练之前，采用徒手体操准备活动，可以使身体各关节得到活动，使机体较快地进入工作状态。从而适应生产和训练的要求，更好地为提高生产效率及掌握技术，提高运动技能服务。

伟大领袖毛主席一贯非常重视我国人民的身体健康，对我国体育工作作了一系列的重要指示。**“发展体育运动，增强人民体质”**这一体育方针，为我国体育事业指明了前进的方向。1960年毛主席向全国人民发出了号召：**“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。”**在毛主席革命体育路线的指引下，广大体育工作者遵循毛主席的教导，立志面向工农兵，积极开展群众性的体育活动，在深入三大革命实践中为广大工农兵编出了五套广播体操和四套少年儿童广播体操及各种生产操等，深受广大工农兵的欢迎，增进了广大人民的身体健康，为抓革命，促生产，促工作，促战备，起了积极作用。

第一节 徒手体操的基本内容

徒手体操的基本内容包括：头颈动作，肩臂动作，上体和腰的动作，腿的动作，立和撑等动作。

一、头颈动作

屈：前屈，后屈，侧屈。

转：向左转，向右转。

绕环：向左绕环，向右绕环。

二、肩臂动作

举：前举，上举，侧举及介于两者之间的中间动作如侧上举，侧下举，侧后举。

振：上振，侧振，后振。

屈：侧屈，胸前平屈，两手叉腰。

伸：前伸，侧伸，上伸。

绕与绕环：向前，向后，向左，向右，向内，向外的绕与绕环。

三、上体和腰的动作

屈：前屈，后屈，侧屈。

转：向左转，向右转。

绕与绕环：向左绕、绕环，向右绕、绕环。

四、腿的动作

举：前举，侧举，后举。

伸：前伸，侧伸，后伸。

踢：前踢，侧踢，后踢。

蹲：半蹲，全蹲。

弓步：前弓步，后弓步，侧弓步。

跳：单脚跳，双脚跳。

五、立和撑

立：直立，开立，点地立，提踵立。

撑：蹲撑，俯撑，仰撑，侧撑，坐撑，跪撑。



第二节 徒手体操中的几个因素

一、身体姿势

是指动作的外部表现。包括开始姿势，结束姿势和动作过程中的姿势。身体姿势正确与否，直接影响动作的难易程度和锻炼的效果。

如做新广播体操腹背运动体前屈时，两腿伸直或两腿弯屈，难易、效果都不一样。前者姿势正确，做时难度大，能达到拉长大腿后部肌肉韧带的作用，而后者虽然完成起来容易，但达不到预期的效果。

二、动作方向

是动作经过一定路线所达到的目标。动作方向根据练习者的身体来确定。有前、后、左、右、上、下之分。由于动作方向不同，所产生的效果也不同。

如向前举腿是锻炼股四头肌、腹肌的力量；向后举腿是锻炼腰背肌及大腿后部肌肉的力量。

三、动作振幅

是指做动作时身体某部移动距离的大小。振幅影响运动量的大小，振幅大，运动量就大。

如屈臂扩胸和直臂扩胸，后者比前者的振幅大，对人体