

高等教育“十三五”规划教材

# 体操教学与研究

曲晓平 主编

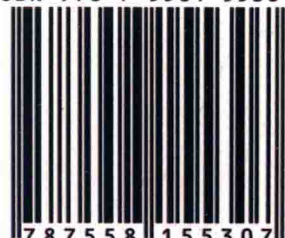


吉林出版集团股份有限公司  
全国百佳图书出版单位

责任编辑：赫金玲 王 博

封面设计：智诚文化

ISBN 978-7-5581-5530-7



9 787558 155307 >

定价：35.00元



图书在版编目 (CIP) 数据

体操教学与研究 / 曲晓平主编. ——长春 : 吉林出版集团股份有限公司, 2018. 6

ISBN 978-7-5581-5530-7

I. ①体… II. ①曲… III. ①体操—教学研究  
IV. ①G830. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 143192 号

书名：体操教学与研究

作 者 / 曲晓平 主编

责任编辑 / 赫金玲 王 博

封面设计 / 智诚文化

开 本 / 787mm×1092mm 1 / 16

字 数 / 348 千字

印 张 / 14.5

版 次 / 2018 年 11 月第 1 版

印 次 / 2018 年 11 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团股份有限公司

发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司

地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号

电 话 / 0431-86012872

ISBN 978-7-5581-5530-7 定价 / 35.00 元

# 前 言

现代体操运动传入中国是在1840年鸦片战争以后,当时体操运动十分落后,没有群众性的体操活动。晚清末年,在“洋学堂”中,在维新派改革发展的学校中,和民革时期资产阶级改革的教育课程标准中设立有体操课,作为教育中全面发展或人权,和国家救亡发展的迫切要求,可以说是今天体育课的前身。但是,几十年间只在1924年第三届全运会上才举行过一次项目不全的全国性的体操表演。体操成为专门的体育比赛活动,特别是成为竞技性体操,经历了一段发展与完善的过程。以奥运会体操比赛记载为例,1896年第1届雅典奥运会,设立了鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠项目,还有爬绳。但没有自由体操项目,也只有男子体操比赛。

本书共分16章内容,体操概述、体操的保护与帮助、操术语、体操健身原理与原则、体操教学原则、体操动作的教学、体操比赛的组织与裁判、队列队形、徒手体操、轻器械体操、专门器械体操、竞技体操概述、竞技体操动作技术、实用类体操、体操身体素质训练、体操比赛的组织与欣赏等内容。

本书既是体育教育专业人才培养用书,部分内容也适合社会体育指导与管理专业人员学习使用。

本书由黑龙江广播电视大学曲晓平担任主编,沈阳工学院任海波担任副主编。具体编写分工如下:曲晓平负责编写第一章至第十二章和附录的内容,任海波负责编写第十三章至第十六章的内容。

由于本书时间比较匆促,加之水平能力有限,书中难免有纰漏和不完善之处,欢迎社会各界专业人士批评指正,并提出宝贵意见。

编 者

# 目 录

第一章 体操概述 .....	1
第一节 体操的概述和内涵 .....	1
第二节 体操的内容 .....	3
第三节 体操的分类与体操课程教材内容类别的设定 .....	5
第四节 体操的特点 .....	8
第五节 体操发展概况 .....	9
复习思考题 .....	15
第二章 体操的保护与帮助 .....	16
第一节 保护与帮助的意义 .....	16
第二节 保护与帮助的种类及其一般方法 .....	17
复习思考题 .....	22
第三章 体操术语 .....	23
第一节 体操术语的概念 .....	23
第二节 体操基本术语 .....	24
第三节 器械体操和技巧的术语 .....	26
第四节 体操动作术语运用的几点要求 .....	29
复习思考题 .....	33
第四章 体操健身原理与原则 .....	34
第一节 体操健身原理概述 .....	34
第二节 体操的健身价值 .....	35
第三节 体操健身原则 .....	38
第四节 体操健身方法 .....	40
复习思考题 .....	42
第五章 体操教学原则 .....	43
第一节 教师主导作用与学生自觉积极性原则 .....	43
第二节 直观性原则 .....	45
第三节 因材施教原则 .....	46
第四节 循序渐进原则 .....	47
第五节 巩固提高原则 .....	48

复习思考题 .....	49
<b>第六章 体操动作的教学</b> .....	<b>50</b>
第一节 体操动作教学的科学基础 .....	50
第二节 体操动作的教学特点 .....	51
第三节 体操单个动作教学过程和教法提示 .....	54
复习思考题 .....	62
<b>第七章 体操比赛的组织与裁判</b> .....	<b>63</b>
第一节 群众性体操竞赛的组织工作 .....	63
第二节 群众性体操比赛的裁判工作 .....	66
第三节 竞技体操等级规定动作的评分 .....	73
复习思考题 .....	76
<b>第八章 队列队形</b> .....	<b>77</b>
第一节 队列队形练习的定义和作用 .....	77
第二节 队列队形练习的基本术语 .....	78
第三节 队列队形练习的内容 .....	79
第四节 队列队形练习的动作要领 .....	79
复习思考题 .....	90
<b>第九章 徒手体操</b> .....	<b>91</b>
第一节 徒手体操的特点和作用 .....	91
第二节 徒手体操术语及其结构 .....	92
第三节 徒手体操的内容 .....	94
第四节 徒手体操创编原则与方法 .....	96
复习思考题 .....	98
<b>第十章 轻器械体操</b> .....	<b>99</b>
第一节 轻器械体操的特点和作用 .....	99
第二节 轻器械体操的内容 .....	100
<b>第十一章 专门器械体操</b> .....	<b>113</b>
第一节 专门器械体操的特点和作用 .....	113
第二节 专门器械体操的内容 .....	113
<b>第十二章 竞技体操概述</b> .....	<b>116</b>
第一节 竞技体操起源 .....	116
第二节 竞技体操项目介绍 .....	117
<b>第十三章 竞技体操动作技术</b> .....	<b>119</b>
第一节 跳跃 .....	119

第二节 技巧 .....	126
第三节 双杠 .....	137
第四节 单杠 .....	150
复习思考题 .....	157
<b>第十四章 实用类体操 .....</b>	<b>158</b>
第一节 实用类体操的内容 .....	158
第二节 实用类体操练习的注意事项 .....	172
复习思考题 .....	173
<b>第十五章 体操身体素质训练 .....</b>	<b>174</b>
第一节 身体素质训练概述 .....	174
第二节 体操身体素质训练常用手段 .....	176
第三节 体操身体素质训练方法 .....	181
复习思考题 .....	195
<b>第十六章 体操比赛的组织与欣赏 .....</b>	<b>196</b>
第一节 体操比赛的组织 .....	196
第二节 体操教学比赛 .....	198
第三节 竞技体操比赛与欣赏 .....	203
复习思考题 .....	210
<b>附录 体操器械的规格和式样 .....</b>	<b>211</b>
<b>参考文献 .....</b>	<b>226</b>

## 第一节 体操的概述和内涵

### 一、体操的概念

随着社会的不断发展, 体操的内涵在不断变化, 其特点及分类也由下列图 1-1-1 所示。

# 第一章

## 体操概述



### 内容提要

本章主要介绍体操的概念、内容、特点、分类、世界体操和我国体操的发展简史，并对体操在学校体育中的作用和意义作了阐述。

体操一词来源于古希腊语 Gymnasitike（意为裸体，古希腊人锻炼时很少穿衣服），古希腊人将从事锻炼的各项走、跑、跳、攀登、爬越、舞蹈、军事游戏的内容统称为体操，体操是当时所有运动的总称。这一概念沿用了较长时间。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体操的概念成为身体运动的总称，而体操也在这一时期从内容和方法上区别于其他的身体运动形式，并形成了自身独立的运动项目和现代的概念。

### 第一节 体操的概述和内涵

#### 一、体操的概念

随着社会的不断发展，体操的内涵在不断变化，其特征表现也趋向于两极分化，一类

沿着竞技体操的方向发展,另一类朝着以增强体质为目的的各种非竞技性体操的方向发展。在提高运动技术水平、创造优异成绩、为国争光的任务中,我国的竞技体操多年来一直在国际体坛处于领先地位,并多次在世界体操大赛中获得优异成绩,是我国奥运争光计划中的一个优势项目。然而,在完成全民健身计划的任务中,体操的功效和作用却没有得到充分体现,20世纪50年代在学校和厂矿企业掀起的全国体操锻炼热潮已经不复存在,体操在当前的学校体育教育中被严重曲解,一些人甚至认为体操是危险的项目,部分学校甚至拆除了单杠和双杠等器械,体育教学大纲和教材中的体操内容几乎成了摆设,这些现象产生的原因主要是对体操的概念和内涵理解不清造成的。

现代体操的概念,是指通过徒手、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,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的体育项目。它是学好其他运动项目的基础,对人的发展、综合素质的提高却具有明显的作用与功效。

## 二、对现代体操内涵的理解

对体操不同内涵的理解应该包括三个层面:

第一,竞技层面上的体操,即竞技体操。竞技体操源于生活,高于生活,是竞技文化的一种表现形式;竞技体操动作复杂,技术含量高,且一套动作的编排变化无穷,运动员在完成动作的过程中体现了运用技能的高超水准;竞技体操动作惊险,有极强的感官刺激,观看竞技体操比赛或表演不仅给人以赏心悦目的审美感受,而且还能激发人们勇于探索和追求的动力。因此,竞技体操是大众体育欣赏中的一个重要选择。作为奥运会的正式比赛项目,体操也是我国竞技体育中争牌夺冠的拳头项目。多年来,我国的竞技体操一直在国际体坛处于领先地位,形成了国家集训队、省市体操队和地区不同形式的业余体操队相互衔接的三级训练网,是我国奥运争光计划中的优势项目。

第二,基础层面上的体操,指队列队形、徒手体操、轻器械体操、利用器械的体操及被简化的竞技体操内容。长期以来,学校的体操课程因过多地选择竞技体操的内容,导致了体操课程脱离学生实际,忽视了体操的综合功能,削弱了体操对人的发展作用,这并不是体操内容本身的缺陷,而是人为的原因所致。因此,必须进一步加强对体操内涵的全面理解,以达到体操在体育教育中应有的效果。

由于历史的原因,我国体育院校体育教育专业中体操课程、教学大纲和教材内容的安排基本上按照学科体系的规律,教材内容偏难,明显脱离了教学对象的实际。然而,这一层面的体操在学校教育中具有独特的价值,尤其是体操课程中的身体倒置、动作变化形式独特、艺术表现力强、现实生活中自我保护能力的培养等方面是其他学校体育课程所无法替代的。目前,体操课程改革正随着时代发展的方向,从教育、文化、健身等多元层面确立体操在学校教育中的地位,更强调生活化、实用化。这就要求学校体操教学的内容突破传统意义上的以竞技体操内容为主的形式,使新的教学内容体系重新回归到适合学生实际情况和实现体操教学目标的层面上来。

第三,拓展层面上的体操,即类别体操,包括技巧运动、艺术体操、健美操、蹦床等运动项目。类别体操中的许多运动项目原本属于体操的范畴,尽管这些项目逐渐发展为独立的运动项目,但仍属于体操的派生项目,它们在运动形式、竞赛特征等方面与体操有着不可分割的、千丝万缕的关系。

## 第二节 体操的内容

体操从最早体育的代名词发展到今天,其内容也随着社会的发展而不断变化。18世纪前,体操是走、跑、跳、投、掷、攀登、摔跤、舞蹈、骑马、军事游戏等各种活动的总称;从18世纪末到19世纪中叶,德国体操体系和瑞典体操体系先后形成;20世纪初又形成了丹麦体操体系;在此基础上,体操逐步发展成为相对独立的内容体系。根据体操练习的特征及其对人体的主要作用,目前体操的内容主要包括以下几方面:

### 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。队列练习包括原地队列动作和行进间队列动作。队形练习包括图形行进、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。通过队列队形练习,可以形成正确的身体姿势,养成动作迅速、准确、协调一致和令行禁止的优良作风,培养严格的组织纪律性和集体主义精神。准确地指挥队列队形也是体育教师必备的专业技能。

### 二、徒手体操

徒手体操是根据人体各部位的特点,由举、绕、绕环、屈、伸、振、摆、踢、蹲、转、跳等一系列徒手动作,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、双人动作和集体动作。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。经常做操可使头颈、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、振奋精神等,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,通过手持哑铃、实心球、体操棍、跳绳、火棒、沙袋等轻器械所进行的身体练习。在练习中,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有观

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。技巧练习对提高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，还包括众多增强体质、健身和掌握实用技能的器械内容，如肋木、云梯、体操凳、爬绳（杆）以及各种练习器等。通过器械体操练习，可以有效地提高身体的灵活性，全面发展力量、灵敏、柔韧等身体素质，培养勇敢果断、不畏困难的意志品质。

### 六、跳跃

跳跃包括一般跳跃和支撑跳跃。一般跳跃是以脚为主跳起腾空的动作，例如跳上跳下器械、交换腿跳、跳起转体、兔跳、跨跳、结环跳、鹿跳等。支撑跳跃指经过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。通过支撑跳跃练习，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、撑杆爬墙和在专门的体操器械上练习等内容。通过这些内容的学习，不仅可以锻炼身体、增强体质，还可以提高人们在日常生活和工作所需的基本技能，其也是现代拓展练习的基础内容。

### 八、自由体操

自由体操是由徒手动作、翻腾动作、跳跃动作、静止用力动作、柔韧动作和倒立、平衡等编排的成套动作。女子自由体操还包括波浪和舞蹈等动作，并伴有音乐伴奏。自由体操是发展柔韧、灵敏、协调、力量等身体素质，培养正确的身体姿势、节奏感、表现能力和提高艺术修养的有效手段。

### 九、健美操

健美操包括大众健美操和竞技健美操。健美操是融体操、舞蹈、音乐于一体，通过徒

手和使用健身器械进行的健身和竞赛项目。健美操的音乐具有韵律美和节奏感,旋律明快的音乐能使人活泼轻快、精神愉悦,产生跃跃欲试的感觉,在欢快的音乐氛围中进行锻炼,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通过徒手或持轻器械进行的身體练习,是女子特有的、符合女子生理和心理特点的艺术性较强的体操项目。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。通过艺术体操练习,可以发展柔韧、协调、灵敏等身体素质,锻炼体魄,培养节奏感,提高音乐素养和表现力。

### 十一、蹦床运动

蹦床是一项利用弹网的反弹来表现练习者空中技巧的竞技运动。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。通过蹦床练习,可以发展弹跳力和灵敏性,训练身体的控制能力,有效地锻炼前庭分析器的功能,培养勇攀高峰的拼搏精神。

### 十二、啦啦操

啦啦操是通过各种跑、跳、走、基本体操与健美操的律动,各种舞蹈动作以及技巧的翻腾、空中人体抛接与托举等编排成套动作进行表演或竞赛的新兴体育项目。

啦啦操运动起源于美国,至今已有 100 多年的历史。我国从 2002 年引入啦啦操运动以来,由于该项运动富有激情、充满阳光,讲究集体凝聚力,吸引了广大练习者参与。

## 第三节 体操的分类与体操课程教材内容类别的设定

### 一、体操的分类

体操有着丰富的内涵,按照逻辑学原理和体操项目的特征及规律对体操进行分类,对指导体操理论与实践具有现实意义。18 世纪末,近代体育的倡导者——德国体育的先驱古兹穆茨最早提出了体操分类,此后,各国的体操大都是在此基础上结合自己国家的特点进行分类。依据不同的属性和标准可以有不同的分类,目前体操的分类主要有以下两种:

第一,根据练习形式的不同,可以将体操分为徒手体操、轻器械体操、器械体操及专门器械体操三类。

第二,根据体操的目的与任务,可以将体操分为基本体操、竞技性体操和表演体操三类。

### (一) 基本体操

以增强体质、促进身体全面发展、培养人体基本活动能力及提高基本运动技能为目的的体操练习都属于基本体操的范畴。基本体操包括队列队形、徒手体操、轻器械体操、器械体操的简易练习、专门器械体操、健身健美操和生活技能体操等,是各级各类学校体操教学内容的重要组成部分。

### (二) 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、技巧运动、蹦床运动和艺术体操等。

#### 1. 竞技体操

竞技体操是国际竞赛项目之一。男子竞技体操有6项,即自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠,女子竞技体操有4项,即跳马、高低杠、平衡木和自由体操。世界大型竞技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4种形式,即资格赛、团体决赛、个人全能决赛和个人单项决赛,4种比赛都进行自选动作的比赛。世界体操锦标赛的比赛形式不固定,奥运会周期隔年设团体赛,但无论选择哪几种比赛形式,都进行自选动作比赛。

#### 2. 竞技健美操

竞技健美操是在广泛开展的大众健美操基础上形成的竞技项目,要求在音乐的伴奏下,通过难度动作的完美展现,显示运动员连续表演复杂和高强度动作的能力。健美操必须通过所有动作、音乐和表现的完美融合体现创造性。目前大型的赛事主要是世界健美操锦标赛和世界杯健美操赛。竞赛项目包括男子单人、女子单人、混合双人、三人(性别不限)和集体六人(性别不限)。1983年,世界健美操联合会(IAF)举办了首届健美操国际比赛。

#### 3. 技巧运动

技巧运动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。技巧比赛设有男子双人、女子双人、男女混合双人、女子三人、男子四人共5个项目(单人项目已并入蹦床)。在国内外大型赛事中,有团体赛、全能赛和单套赛3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、总体印象和完成动作的时间5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。

#### 4. 蹦床运动

1965年国际蹦床联合会得到正式认可,蹦床运动开始正式成为一项国际比赛项目。蹦床比赛设有3个项目,即蹦床、单跳和双人小蹦床。比赛分个人赛和团体赛。蹦床世界锦标赛共设男子同步、女子同步、男子个人单跳、女子个人单跳、男子个人双人小蹦床、

女子个人双人小蹦床6个比赛项目。1997年,国际奥委会决定将蹦床列入奥运会项目,在2000年悉尼奥运会上,男、女单人项目成为奥运会正式比赛项目。大型蹦床赛事主要有奥运会蹦床比赛和蹦床世界锦标赛。

### 5. 艺术体操

艺术体操是纯女子比赛项目,1984年首次进入美国洛杉矶奥运会。国际体联艺术体操技术委员会所规定的正式比赛器械有绳、圈、球、棒、带等,每届世界艺术体操锦标赛使用的器械都有具体规定。艺术体操比赛项目分团体赛和个人赛。团体赛又分为集体全能赛和单项决赛,各项比赛均进行自选动作的比赛。大型的艺术体操赛事主要有奥运会艺术体操比赛和世界艺术体操锦标赛。

### (三) 表演体操

体操是一项健、力、美的运动项目,它不但具有强身健体和美育功能,还富有表演的功能,它可以和各种表演艺术融合出现在各种大型集会和文艺舞台上。表演性体操主要包括团体操和舞台体操。

#### 1. 团体操

团体操是以体操内容为主体的大型表演项目,它是国内外大型运动会开幕式必不可少的节目。团体操在我国十分盛行,无论举办全国性还是地方性的大型运动会,甚至一些大型庆典活动和学校的运动会都要举行精彩的团体操表演。

#### 2. 舞台体操

体操走上舞台,与文艺节目同台表演,已有相当一段历史了。20世纪80年代以来,健美操、艺术体操、啦啦操等已成为各种文娱汇演的精彩节目,技巧和一些器械体操表演也开始登上舞台,为舞台表演增添了色彩。

## 二、体操课程内容类别的设定

体操课程内容类别的设定必须依据学校体育教育和大众健身体操的需要,并根据体操自身的特点,在学校体育中能较好地贯彻“健康第一、以人为本”的指导思想,充分体现体操的价值,重在发挥其教育、健身、提高生活技能、为人的发展服务等功效来设定体操课程内容。据此,将体操分为以下三类:

(1) 基础类体操:内容有队列队形、徒手体操、啦啦操、轻器械体操等。该类内容是进一步学习体操的基础。

(2) 实用类体操:内容有攀登、爬越、搬运、撑杆爬墙等。该类内容重在体现生活、生存需要。

(3) 技术类体操:内容有简化了的技巧、支撑跳跃、双杠、单杠等项目。该类内容能充分激发学生兴趣,拓展学生体操运动能力,满足学生的不同需求。

### 第四节 体操的特点

#### 一、具有广泛的群众性

体操包括徒手体操、轻器械体操等 12 个方面的内容,不同的人群可以根据年龄、性别、职业、身体条件、训练水平以及设备条件的不同,因人、因时、因地制宜地从中选择适合自己的项目和动作进行练习,达到增强体质、促进健康和提高运动技术水平的目的。我国基础教育改革十多年来,中小学体育教师创编的各类课间操深受广大学生的喜爱;面向全国健身爱好者推广的大众健身操、健身舞则成为中老年朋友最爱的健身项目之一。

#### 二、能全面而有针对性地锻炼身体

体操的内容丰富,可以徒手练习、手持轻器械练习和在器械上练习。完成动作的形式灵活多样,可以倒立、转体、屈伸、支撑、悬垂、滚翻和翻腾等。合理地选择锻炼项目和内容并坚持锻炼,能全面增强人体运动系统、内脏器官和神经系统的功能,促进人的全面发展。同时,还可以有针对性地锻炼身体的某些部位或某项素质,如肩关节的灵活性、腿的柔韧性、腰腹部的力量等,都可以通过选用专门的练习进行锻炼,达到提高身体素质的目的。

#### 三、广泛运用保护与帮助

保护与帮助不仅是一项安全措施,而且是体操教学与训练中特有的教学手段。对一些难度较大的或技术较复杂的动作内容,采用保护与帮助,既可以预防伤害事故的发生,也能加速建立正确的动作技术概念,相互间的保护与帮助还能培养练习者团结互助的良好作风。保护与帮助也是各级学校体育教师必备的教学技能之一。

#### 四、具有较强的艺术性

体操中包含很多艺术性较强的内容。体操练习不仅要求技术动作准确到位,而且要根据完成动作的技术质量和身体姿态来评定成绩。因此,在体操教学与训练中,无论是单个动作还是成套动作,都要求协调、准确、优美、舒展地完成。广播体操、健美操、啦啦操、女子自由体操等都是音乐的伴奏下进行,将音乐融于动作之中,来展现动作美、形体美、音乐美、服饰美和精神风貌美,充分体现了体操运动健、力、美的艺术魅力。

## 五、技术不断创新

创新是体操的生命，没有创新就没有发展，也就没有竞争力。实践表明，在竞技体操技术的发展中，一名优秀运动员除了具备超群的身体和心理素质外，还必须在动作难度、连接、编排和风格等方面有所创新，才能获得比赛的胜利。同样，在其他类体操的创编中，也要求根据不同的目的任务，有创造性地选编动作，推陈出新，做到新颖而不落俗套，使体操常保旺盛的生命力。因此，不断创新是体操运动发展的灵魂。

## 第五节 体操发展概况

### 一、我国体操的发展概况

在我国，体操有着悠久的历史，因此，体操的发展可以分为古代体操的发展和近、现代体操的发展。

#### （一）古代体操的发展

远古时期，人们为了生存，必须与自然做艰巨的斗争，在打猎、捕鱼、采集野果等劳动中，逐渐提高了攀登、爬越、跳跃、走、跑等生活技能，这些可以看作古代体操的萌芽，大量的文物和史料也记载了古代体操的产生和发展历程。

总体来说，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。例如，在出土的西汉乐舞杂技陶俑中，有手倒立、后手翻、桥和空翻等动作。

#### （二）近、现代体操的发展

1840年鸦片战争以后，西方的器械体操陆续传入我国，体操被运用到军事训练、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和瑞典体操的传入，随着青年会活动的开展，美国式的德国和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。同时，我国关于体操运动的译著和专著也相继问世。由于政治、经济条件的限制，以及内战、抗日战争的影响，新中国成立前体操运动的发展十分缓慢，只有一些徒手体操、垫上运动、项目不全的简易器械体操在学校和社会上流传。