

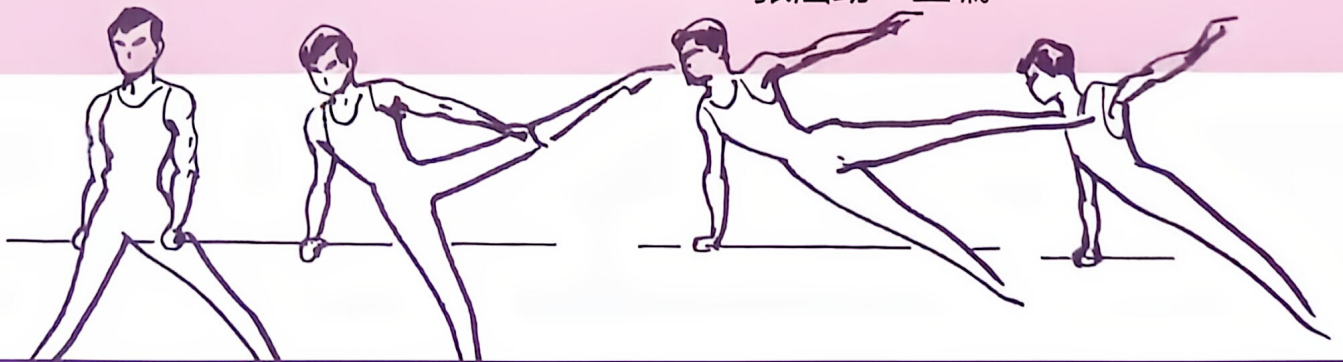


普通高等学校体育教育专业主干课教材  
全国高等学校体育教学指导委员会审定

# 体 操

(第三版)

张涵劲 主编



高等教育出版社

## 内容提要

本书是普通高等学校体育教育专业主干课教材，是根据《普通高等学校体育学类本科专业教学质量国家标准》中提出的培养掌握体操教学、训练和竞赛的理论与方法，强化专业技能的总体要求编写而成。

全书共分10章，包括体操概述、体操术语、基础类体操、徒手体操和轻器械体操的创编、体操保护与帮助、体操技术动作教学、技术类体操项目、实用类体操、体操身体素质训练、体操比赛的组织与欣赏等。本书结构合理、内容丰富、精练易懂，具有较强的理论性与实用性。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学生学习。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

体操 / 张涵劲主编. --3 版. --北京: 高等教育出版社, 2015. 3 (2023. 5 重印)  
ISBN 978-7-04-042229-0

I. ①体… II. ①张… III. ①体操-高等学校-教材  
IV. ①G83

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 039266 号

体操 (第三版)

Ticao

策划编辑 范峰  
插图绘制 郝林

责任编辑 汪鹂  
责任校对 孟玲

封面设计 张申申  
责任印制 赵振

版式设计 余杨

出版发行 高等教育出版社  
社址 北京市西城区德外大街4号  
邮政编码 100120  
印刷 天津嘉恒印务有限公司  
开本 787 mm × 960 mm 1/16  
印张 19.5  
字数 350千字  
购书热线 010-58581118  
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
网上订购 <http://www.landracom.com>  
<http://www.landracom.com.cn>  
版 次 2005年7月第1版  
2015年3月第3版  
印 次 2023年5月第23次印刷  
定 价 38.50元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究  
物 料 号 42229-A0



# 目 录



## 第一章 体操概述

001

- 第一节 体操的概念和内涵 /002
- 第二节 体操的内容 /003
- 第三节 体操的分类与体操课程教材内容类别的设定 /006
- 第四节 体操的特点 /009
- 第五节 体操发展概况 /010

## 第二章 体操术语

018

- 第一节 体操术语的概念与分类 /019
- 第二节 体操的基本术语 /020
- 第三节 器械体操和技巧动作术语 /023
- 第四节 队列队形与徒手体操术语 /027
- 第五节 体操术语的构成与运用 /030
- 第六节 形意术语与地名、国名、人名术语简介 /034

## 第三章 基础类体操

037

- 第一节 队列队形 /038
- 第二节 徒手体操 /049
- 第三节 轻器械体操 /068
- 第四节 基础类体操的教学与组织 /090

## 第四章 徒手体操和轻器械体操的创编

095

- 第一节 创编依据 /096
- 第二节 创编原则 /096
- 第三节 创编要素 /098
- 第四节 创编方法 /100

第五节 创编应考虑的技术因素 /102

第六节 创编步骤 /103

## 第五章 体操保护与帮助 106

第一节 体操保护与帮助的作用 /107

第二节 体操保护与帮助的分类与方法 /107

第三节 体操保护与帮助的实践运用 /112

第四节 对保护与帮助者的要求 /115

第五节 体操运动损伤及预防 /116

## 第六章 体操技术动作教学 119

第一节 体操技术动作的分类与主要技术特点 /120

第二节 体操技术动作教学特点 /127

第三节 体操技术动作教学方法 /129

第四节 体操技术动作教学策略 /138

## 第七章 技术类体操项目 145

第一节 技巧 /146

第二节 跳跃 /160

第三节 双杠 /178

第四节 单杠 /195

第五节 技巧造型 /208

## 第八章 实用类体操 215

第一节 实用类体操的内容 /216

第二节 实用类体操练习的注意事项 /232

## 第九章 体操身体素质训练 235

第一节 身体素质训练概述 /236

第二节 体操身体素质训练常用手段 /237

第三节 体操身体素质训练方法 /244

<b>第十章 体操比赛的组织与欣赏</b>	<b>260</b>
第一节 体操比赛的组织 /261	
第二节 体操教学比赛 /262	
第三节 幼儿基本体操表演赛 /268	
第四节 竞技体操比赛与欣赏 /270	
<b>附录 体操器械的规格和式样</b>	<b>280</b>
<b>主要参考文献</b>	<b>298</b>

高空间、多障碍、大负重、非正常体位的复杂练习时，教师除了对练习者实施有效的保护和帮助之外，还应教会学生相互间的帮助、保护和自我保护的方法，一方面使学生树立安全意识，另一方面可以培养学生帮助、保护和自我保护的能力。例如，在较高的器械上练习时，一定要有人看护，练习者感觉身体不适时（头痛等），应及时中断练习。鉴于目前部分学校的攀爬教学缺乏完善的保护与帮助设施，练习者在练习时存在一定的心理障碍，所以很有必要对练习者实施保护与帮助，这样既能够消除他们的心理压力，也可以帮助他们完成学习任务。

### 1. 保护方法

实用体操类练习的保护是指在练习中，练习者掉下或摔倒时，保护者运用接、抱、拦、挡、扶等手法或练习者自身运用改变身体姿势、顺势滚动等方式，缓解和排除危险的方法。除了运用一定的保护手法外，还要特别注意对器械进行定期检查，使其保持良好的工作状态。同时，当练习者进行攀爬和翻越动作时，落点和器械周围均要布置海绵垫。另外，在教学组织时一定要强调循序渐进，从低到高、由易到难逐步掌握动作。

### 2. 帮助方法

实用类体操练习的帮助是指在练习中，练习者完成各种攀、爬、越等动作时，帮助者直接或间接施力于练习者，帮助其完成动作的方法。常用的手法和方式有：托、送、顶、举以及信号、标志物、限制物、高台、拉带等。直接帮助和运用器械帮助均用于动作练习初期，间接帮助主要用于动作基本成型后的质量提高阶段。

## 第三节 体操保护与帮助的实践运用

### 一、运动技能形成各阶段的运用

运动生理学研究表明，动作技能的形成分为泛化、分化和动力定型三个阶段，即粗略掌握动作阶段、改进与提高动作阶段以及巩固与运用自如阶段。在体操动作学习的不同阶段，练习者对动作掌握的程度不同，教学任务的不同，保护与帮助的运用方法也有所不同（图 5-3-1），虽然教学对象差异性较大，具体运用中会不尽相同，但还是具有一定的规律性。在第一阶段，一般以帮助为主；在第二阶段，保护与帮助交替运用；在第三阶段，以保护为主，直至独立完成动作。

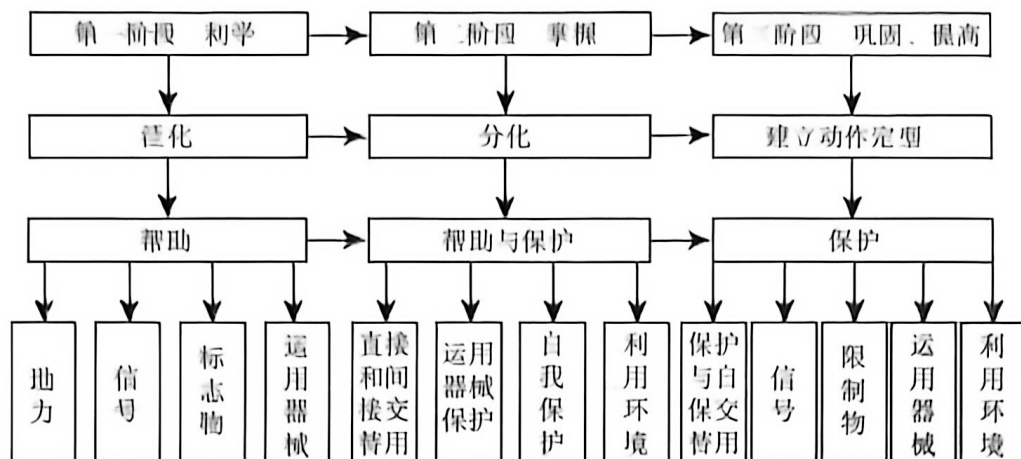


图 5-3-1 体操动作各学习阶段保护与帮助方法的运用

## 二、保护与帮助的正确运用

### (一) 正确站位

在体操教学中，教师或保护与帮助者要正确选择好站立的位置，充分发挥保护与帮助的作用。实践证明，保护与帮助的站位有一定的规律性，只要掌握了这些规律，就可以正确选择各种站位，使保护与帮助起到实效。

#### 1. 技巧的保护与帮助

凡是向前做动作时，保护与帮助者应站在练习者的前侧方；凡是向后做动作时，保护与帮助者应站在练习者的后侧方；凡是向侧做动作时，保护与帮助者应站在练习者的背侧方。

#### 2. 支撑跳跃的保护与帮助

帮助练习者练习第一腾空技术时，帮助者应站在跳板与跳马（或山羊）之间的侧前方，帮助练习者顶肩和拨腿；落地保护时，保护者应站在练习者落点的侧方，通过挡、扶帮助练习者稳定平衡；练习斜向助跑动作时，帮助者应站在跳马的近端，通过两手的顶、托帮助练习者完成动作。

#### 3. 双杠的保护与帮助

对于悬垂与挂臂动作，保护与帮助者应站在杠外一侧，以便从杠下给予帮助；对于杠上动作，保护与帮助者应站在杠外一侧，最好是能站在高台上进行帮助；对于落地动作，保护与帮助者应站在练习者落点的外侧方，以便扶持练习者落地的稳定和平衡。

#### 4. 单杠、吊环、高低杠的保护与帮助

摆动动作至垂直部位时速度最快，也是最容易脱手的地方。所以凡向前做摆动时，保护与帮助者应站在器械垂直面的前侧方；凡向后做摆动时，保护与帮助者应站在立于垂直面的后侧方或高台上进行保护与帮助。

### 5. 平衡木、鞍马的保护与帮助

对于平衡木，保护与帮助者可视动作不同站在平衡木的两侧或落地点的两侧进行保护与帮助；对于鞍马，保护与帮助者可视动作不同站在鞍马的前、后、侧进行保护与帮助。

### 6. 攀爬的保护与帮助

攀爬是在爬竿、爬绳、肋木、柜墙等专门器械和设备上，以手或脚并用向高处或低处攀爬的一种练习。练习者在练习时很容易受伤，因此，保护与帮助者应站在器械和设备的下方或侧下方紧靠练习者的位置进行保护与帮助。

## （二）灵活移动

在体操练习中，除少数静止动作外，大部分都是动态的和组合的动作。所以除了合理选择手法和站位外，还必须要灵活移动的步伐，才能使保护与帮助发挥实效。通常练习者在做单个动作时，保护与帮助者应根据各类动作的特点，采用两脚左右或前后开立的姿势，同时配以小步移动；当练习者做组合动作或成套动作时，保护与帮助者应随着练习者的动作变化，配以前、后、左、右的步伐移动，以保持最佳站位，给予练习者有效的保护与帮助。

## （三）时机恰当

在体操练习中，掌握好保护与帮助的助力时机，是保护与帮助获得实效的关键。助力的时机必须符合动作技术的要求，过早或过晚的助力不但没有效果，而且还会破坏动作节奏和韵律，造成动作失误，甚至造成运动损伤。所以，只有保护与帮助者掌握了恰到好处的助力时机，才能充分发挥保护与帮助的有效作用。

## （四）助力适度

在体操教学中，保护与帮助者助力的大小和方向取决于每一个动作技术的要求和练习者的实际需要。通常情况下，在初学阶段的助力要大些，随着技能的提高，逐步减少助力，直至最后独立完成动作；其次是对身体素质较差、体重相对较大的练习者的助力相应较大；第三是要注意顺势助力，即常言说的“四两拨千斤”，那种因晚半拍而抵抗重力式的助力只能是事倍功半。

## （五）部位准确

助力部位是指保护与帮助者给予练习者助力的作用点。助力部位正确、合理能够发挥帮助的最大效应。实践证明，在体操教学训练中，保护与帮助者给予练习者最合理、正确的助力作用点就是在人体总重心的附近部位或运动轴两侧的身体重心附近的部位。

## （六）适时脱保

在体操教学实践中，由帮助过渡到保护容易掌握，而从保护过渡到脱保独

# 普通高等学校体育教育专业主干课系列教材

- |  |     |     |    |
|--|-----|-----|----|
| <input type="checkbox"/> 体育概论 (第二版)                | 杨文轩 | 陈琦  | 主编 |
| <input type="checkbox"/> 学校体育学 (第三版)               | 潘绍伟 | 于可红 | 主编 |
| <input type="checkbox"/> 体育教学论 (第二版)               |     | 毛振明 | 主编 |
| <input type="checkbox"/> 体育心理学 (第三版)               |     | 季浏  | 主编 |
| <input type="checkbox"/> 体育社会学 (第三版)               |     | 卢元镇 | 主编 |
| <input type="checkbox"/> 运动解剖学 (第三版)               |     | 李世昌 | 主编 |
| <input type="checkbox"/> 运动生理学 (第三版)               | 邓树勋 | 王健  | 主编 |
| <input type="checkbox"/> 体育保健学 (第四版)               |     | 姚鸿恩 | 主编 |
| <input type="checkbox"/> 运动生物化学 (第二版)              | 张蕴琨 | 丁树哲 | 主编 |
| <input type="checkbox"/> 田径 (第三版)                  |     | 李鸿江 | 主编 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 体操 (第三版)       |     | 张涵劲 | 主编 |
| <input type="checkbox"/> 武术 (第三版)                  | 蔡仲林 | 周之华 | 主编 |
| <input type="checkbox"/> 球类运动——篮球 (第三版)            |     | 王家宏 | 主编 |
| <input type="checkbox"/> 球类运动——排球 (第三版)            |     | 黄汉升 | 主编 |
| <input type="checkbox"/> 球类运动——足球 (第三版)            |     | 王崇喜 | 主编 |
| <input type="checkbox"/> 球类运动——乒乓球 手球 垒球 羽毛球 (第二版) |     | 编写组 | 编  |
| <input type="checkbox"/> 健美操                       |     | 黄宽柔 | 主编 |
| <input type="checkbox"/> 体育舞蹈                      |     | 姜桂萍 | 主编 |
| <input type="checkbox"/> 定向运动与野外生存 (第二版)           | 张惠红 | 陶于  | 主编 |



本书采用二维码技术关联  
动作视频手机扫描二维码  
即可轻松学习

ISBN 978-7-04-042229-0



9 787040 422290 >

定价 38.50 元