

大学体操教程

主 编 刘立君 崔黎明 莫涛

副主编 孙春雨

 延邊大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体操教程/刘立君, 崔黎明, 莫涛主编. -- 延
吉: 延边大学出版社, 2022. 3
ISBN 978-7-230-02839-4

I. ①大… II. ①刘… ②崔… ③莫… III. ①体操—
高等学校—教材 IV. ①G83

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2022)第 034626 号

大学体操教程

主 编: 刘立君 崔黎明 莫涛

责任编辑: 高莎

封面设计: 品集图文

出版发行: 延边大学出版社

社 址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮 编: 133002

网 址: <http://www.ydcbs.com>

E - m a i l: ydcbs@ydcbs.com

电 话: 0433-2732435 传 真: 0433-2732434

发行电话: 0433-2733056 传 真: 0433-2732442

印 刷: 北京宝莲鸿图科技有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 16 字 数: 290 千字

版 次: 2022 年 3 月 第 1 版

印 次: 2022 年 6 月 第 1 次印刷

ISBN 978-7-230-02839-4

定 价: 45.00 元

前 言

近年来，随着我国经济飞速发展，人民生活水平不断提高，人们对健康的重视程度也不断提高。在此背景下，我国的群众体育事业与竞技体育运动得到了全面发展，而体操运动因具有较强的强身健体功能而受到越来越多人的喜爱。因此，加强体操运动知识与技能的普及和培养，能更好地助力我国全民健身运动的开展，有效推动竞技体育运动的发展。

本教材立足于新时代培养体育专门人才的需要，注重体现现代教育理念，根据目前大多数大学开展体操教学的实际情况，依据现有的教育政策和大学体操教学需求，贯彻学以致用原则，着重阐述体操的基本知识、技能和技术，重视基本体操专业基础理论的讲解和实践能力的培养。

本教材根据大学体操课程基本要求，以讲解队列队形、徒手体操、轻器械体操、健美体操、团体操，以及技巧动作、跳跃动作、单杠动作、双杠动作等为主要内容，并简要介绍其他体操项目，对培养体操专门人才具有较强的针对性。

全书共十六章，先从体操理论知识过渡到技术实践，再对体操比赛与体操教学进行介绍，最后简要探究了课外体操活动。

本书由哈尔滨师范大学刘立君、焦作大学太极武术学院崔黎明、广东茂名幼儿师范专科学校莫涛任主编，由哈尔滨市社会体育指导与国民体质检测中心孙春雨任副主编。编写分工如下：刘立君负责编写第十四章至第十五章；崔黎明负责编写第五章至第九章；莫涛负责编写第一章至第四章；孙春雨负责编写第十章至第十三章；全书由刘立君统稿。

本书编写过程中借鉴了一些同类教材的观点，得到了诸多同人的帮助与支持，在此深表谢意。

由于编写时间紧迫，加之专业水平有限，书中难免有不足之处，衷心希望广大读者批评指正。

最后，再次向一直对本书的编写工作给予指导和帮助的领导、同人表示衷心的感谢。

目 录

第一章 体操概论	1
第一节 体操运动的起源和发展.....	2
第二节 体操的内容和分类.....	7
第三节 体操的特点.....	10
第二章 体操术语	13
第一节 队列、队形练习与徒手体操术语.....	13
第二节 器械体操与基本动作术语.....	18
第三节 体操动作技术术语和动作关系术语.....	23
第四节 体操动作术语的运用.....	25
第三章 体操中的保护与帮助	31
第一节 保护与帮助的方式和方法.....	32
第二节 保护与帮助的运用.....	35
第四章 队列队形练习	41
第一节 队列队形练习的内容.....	41
第二节 队列队形练习的动作要领.....	43
第三节 队列队形练习的教学方法和要求.....	57
第五章 徒手体操	61
第一节 徒手体操的概述与动作分类.....	61
第二节 徒手体操练习.....	66
第三节 徒手体操教学.....	71
第六章 轻器械体操	80
第一节 轻器械体操概述.....	80
第二节 跳绳练习.....	81
第三节 实心球练习.....	86
第四节 体操棍练习.....	87
第五节 轻器械体操教学注意事项.....	89
第七章 健美体操	93
第一节 健美体操的特点.....	93
第二节 徒手健美体操编排的结构特征.....	95
第三节 转体跑跳步.....	98
第八章 中小型团体操	106
第一节 团体操的组织与创编.....	106

第二节 团体操训练与表演.....	115
第三节 团体操的背景.....	117
第九章 技巧动作.....	121
第十章 跳跃动作.....	144
第十一章 单杠动作.....	162
第十二章 双杠动作.....	182
第十三章 艺术体操、鞍马、吊环、高低杠、平衡木简介.....	200
第十四章 体操比赛.....	209
第一节 体操比赛的分类.....	209
第二节 体操比赛的组织.....	211
第三节 基本体操比赛的裁判工作.....	214
第四节 体操教学比赛的评分.....	219
第五节 竞技体操规定动作的评分.....	221
第十五章 体操教学.....	229
第一节 教学原则在体操教学中的运用.....	229
第二节 体操动作的教学过程.....	233
第三节 体操动作教学方法.....	235
参考文献.....	247

第一章 体操概论

本章主要阐述了体操的起源与发展，以及体操的内容、分类、特点等。随着人类文明与科技的进步，社会生产力水平的提升，体操在被不断改造与丰富的同时，已经成为现今最受大众欢迎的体育运动项目之一。

在古代，人们把一切身体操练统称为“体操”。但随着时代的变迁，“体操”的含义和内容也不断发生着改变。随着体育运动的不断发展，到20世纪初，“体操”才从“体育”的总概念中抽出身来，成为真正反映体操本质属性的概念，即现代的体操。

体操是根据人的生物学特征，徒手或利用器械完成不同类型与难度的单个或成套动作，并达到一定的姿态和造型要求的体育项目。

体操也是我国体育教育的组成部分，在各类学校的体育教学中占有重要地位，是体育教育专业的必修课程之一。掌握好体操的基本理论知识，熟练运用体操技术和技能，是对体育教师的基本要求。

为贯彻我国的现代化教育方针，特别是新时代我国的全民健身计划和奥运战略要求，体操教学被赋予了以下任务。

1. 普及体操的基本理论知识，教授体操基本技术和锻炼的方法，促进儿童和青少年学生身体的健康发育，提高身体发育水平，增强全民体质。

2. 提高体操运动技术水平，努力攀登世界体操技术高峰，为祖国争光，增进国家间的友好往来，促进世界体操运动技术的发展。

3. 践行健与美的教育，提高艺术文化审美修养。

体操练习可以促使练习者形成正确的身体姿态，塑造体型和心灵；可以进行思想品德教育，在教学与训练中培养练习者的团队精神，形成刻苦训练的学风和严肃的组织纪律，培养练习者勇敢、坚定、顽强、果敢的意志品质和开拓进取的竞争意识。

第一节 体操运动的起源和发展

体操是在人类长期的社会生活、生产、斗争与实践中形成并发展起来的，历史悠久。随着近现代文明与科技的进步、社会生产力水平的不断提高，体操运动被逐步改造、完善和丰富起来，发展成为最受大众欢迎的运动项目之一。

体操是练习者培养和锻炼身体的自我控制能力，为达到增进健康、塑造优美形体、全面提升身体素质与心理素质水平、增强艺术与身体动作的表现力等目的，徒手或借助器械进行的各种身体操练。

一、体操运动的起源

体操的起源同步于体育的起源，并随着体育的发展而发展。“体操”一词来源于古希腊语，原意为“裸体”，因为古希腊人在锻炼身体时多是裸体。体操的含义与内容随着时代的变迁而有所不同。在公元前 5 世纪，古希腊人把诸如跑、跳、投掷、攀登、摔跤、舞蹈、骑马、军事游戏等锻炼身体的一切活动统称为体操，这一概念被沿用了很久。

体操的形成是因为战争、巩固和扩大城邦的需要。公元前 8 世纪至公元前 6 世纪，古希腊的奴隶制度普遍地确立起来，揭开了人类社会文明史的序幕。伴随着社会生产力的发展，体育的形成和发展成为一种必然。奴隶社会初期是掠夺和征服的时期，各城邦首领为争夺财富、掠夺奴隶和扩大生存空间等，相互之间战争不断。在冷兵器时代想要取得战争的胜利，除了依靠智慧，就是依靠身体能力。胜利必须倚仗强壮有力的身体和娴熟、灵巧的打斗技能。因此，各城邦首领逐渐认识到强壮体魄的必要性，进而开始倡导人民进行体操运动。

古希腊人把体操（体育）作为锻炼身体的手段。体育教育也包含军事元素，如古雅典的教育体系中，儿童 13 岁进入体操学校，接受为期 3 年的训练，主要进行体育锻炼，强健体魄，儿童在这里学习游戏、舞蹈、作战、掷球、投枪、赛跑、射击、骑马、游泳

和野营训练等；16~18岁进入体育馆，体育馆开设的课程都与军事实践有关；18~20岁升入“埃弗比”团，在这里他们将获得最后的军事训练。而一些体操还被应用于军事训练和竞技之前的准备活动。伴随着人类社会的发展，一些文明古国已经出现了体操活动的萌芽。

二、体操运动的发展

古希腊人把体操作为锻炼身体的手段，哲学家柏拉图就曾经把体操作为教学内容，古罗马人也曾应用木马等体操器械来训练骑马技艺。中世纪时期，许多西方国家军事训练和竞技之前的准备活动都采用某些体操的形式进行。文艺复兴时期，欧洲一些国家加强学校体育教育，把古希腊体操用于教育实践，对青少年的全面发展较为重视。随着社会的发展，基于体育的进步和生理学家、医学家、体育家对体育价值的深入研究和科学区分，19世纪末20世纪初，体操才从原来的体育的总概念中逐渐分离为现在的概念，并逐步形成了现代体操体系。

18世纪末19世纪初，欧洲先后出现德国体操、瑞典体操、丹麦体操等流派，为现代体操奠定了基础。

1881年，欧洲体操联合会成立，1921年更名为国际体操联合会。1896年，第一届奥运会在希腊雅典举行，体操也被列为奥运会竞技项目之一。1903年，第一届世界体操锦标赛在比利时安特卫普举行，1928年的第九届奥运会和1934年的第十届世界体操锦标赛上开始设立女子竞技体操比赛。

从此，世界现代竞技体操得以快速、全面地发展。

（一）竞技体操发展简况

世界竞技体操的发展，可分为以下几个阶段。

20世纪50年代以前，竞技体操比赛项目繁杂，不固定内容，除器械体操外，有17个项目（如田径、游泳、举重等）也作为体操比赛项目，对体操运动员的体能及身体素质要求极高。因此，优秀的体操运动员必须是“多能手”，而体操技术水平却较低。法国、意大利等国家在这个阶段的体操运动开展得较好。

20世纪50年代，体操的竞技内容固定了下来，竞技规则逐步完善，对难度动作进

行了分类，这极大地促进了体操技术的发展。在第十五届奥运会上，凭借高质量、优美、熟练的成套动作，苏联体操队夺得了男女团体冠军。凭借技术优势，苏联体操队在整个50年代的历次世界体操大赛中一直处于领先地位。

在第十七届奥运会上，日本男子体操队以自选动作高难、创新，规定动作高规格、高质量战胜了苏联队，并因此跻身世界体坛前列。之后的一段时期，在体操技术高速发展的同时，竞赛规则也得以更新和补充，例如，男子比赛在决赛中若采用“惊险性、熟练性、独特性”动作，按规定予以加分，这为体操技术的发展注入了新的活力。

20世纪70年代，世界体操进入了全面创新阶段。日本运动员创造了“旋空翻下”单杠动作，美国运动员托马斯完成了鞍马上的“分腿全旋”，罗马尼亚的科马内奇获得了第二十一届奥运会女子体操个人全能、平衡木和高低杠三项冠军，在比赛中获得了七次满分，开创了女子体操运动员年轻化的新时期。这一时期体操的新技术、新动作不断出现，动作质量、技术规格和动作编排都达到了很高水平。

20世纪80年代，团体比赛的形式和个人全能、单项决赛的计分方法被国际体操联合会修改。此次修改在规则中增加了D组难度动作。从此，高难、创新动作层出不穷，并成为运动员取胜的法宝，体操动作也向着难、稳、新、美的方向发展。

20世纪90年代至今，随着世界体操竞赛变化的复杂性、训练的科学性不断提高，选手年轻化和规则的不断变化，世界体操锦标赛分成了团体赛和单项赛，增加了E组、超E组和F组高难动作，竞技体操获得了突破性进展，中国队也异军突起，多次夺得世界体操大赛团体冠军，成绩斐然。如今的世界体操竞赛，各国的角逐更加激烈，体操运动员在竞技中表现出更高的技术水平。竞技体操未来的发展趋势仍是新、难、稳、美、力的有机统一。

（二）大众体操的发展简况

19世纪初，体操在逐步发展成具有自身特点的特定运动项目后，现代体操迅速发展起来，并成为人们日常生活中有效的健身手段。人们乐于运用体操来进行活动，并逐渐形成了体操健身的热潮。

1953年，第一届国际大众体操节在荷兰的鹿特丹举办，之后每四年举行一次，其创办的主旨是推动大众体操的发展，使大众体操有更多人参与，让大众体操深入世界的每一个角落，通过体操练习来提高人们的身体素质，通过举办世界体操节召集体操爱好者，用各种精彩的表演向全世界展现大众体操的最新成果，让世界了解体操的价值，激起人

们对体育的兴趣，为人与人、国与国之间提供更好的交流机会，使参与者达到增进健康、提高体能、结识朋友、获得快乐的目的。各年龄段的选手在体操节上展示他们的体操技能，体操节不记名次，不设奖牌，目的是推动体操的发展，展示体操的魅力。集体表演是体操节的主要形式，表演者可以在表演中编入竞技体操、艺术体操、健美体操、技巧动作、蹦床和舞蹈等来展示自己国家的民族文化，既可以徒手，也可以持器械，同时也允许在器械上完成表演，内容丰富，形式多样。

（三）我国体操发展简况

在我国，体操同样有着悠久的历史。远古时期我国就已经有了体操的萌芽，大量的文物和史料记载着我国体操产生和发展的过程。中国古代体操大体可归纳为两大类，一类是预防疾病、强筋壮骨的体操，较为典型的有流传至今的“导引养生术”，这是一种将身体活动和呼吸方法相结合的养生体操。长沙马王堆汉墓出土的西汉帛书《导引图》，描绘不同性别、年龄的古人做直臂、收腹、下蹲、弯腰、深呼吸等多个动作，也证明早在两千多年前，中国就有了与现代医疗体操相似的预防疾病和健身的手段；东汉著名医学家华佗创编的五禽戏，是模仿虎、鹿、猿、熊、鸟的动作来进行身体练习；宋代的人八段锦，类似于现代的徒手体操。另一类是古代舞蹈、戏曲、杂技和民间技巧。汉代的乐舞杂技陶俑展现了倒立、后手翻、桥和空翻等动作；唐宋以后，技巧运动有了进一步发展，出现诸多复杂的翻腾动作和杂技表演结合的技艺；到清代有了木质单杠、类似吊环的“皮条”等器械，至今在某些杂技团当中还有使用。

中国近现代体操的发展较为滞后。鸦片战争后，现代器械体操才逐渐传入我国。当时由于体操运动发展落后，1908年在上海成立的第一所体操学校只是以兵式操和徒手体操为教学内容，直到1948年在上海举办的第七届全国运动会上，才第一次出现了全国性的体操表演赛。

1951年，我国颁布了第一套成人广播体操。1954年，学校开始推行儿童和少年广播体操。迄今为止，我国已经先后颁布了九套广播体操，推行广播体操对增强人民体质起到了积极作用。此外，体育工作者根据不同工种的劳动特点，创编和推行了生产操，如纺织女工操、钢铁工人操，这些体操对促进职工健康与提高劳动生产效率起到了积极作用。在各级各类学校的体育教育中，体操已成为重要的组成部分，并被列为中小学体育教学大纲的主要内容之一。1954年，“劳卫制”在全国推行，对学校体操活动的开展起到了推动作用。教育部和国家体育运动委员会（现为国家体育总局）在1979年联合

发布《高等学校体育工作暂行规定（试行草案）》《中、小学体育工作暂行规定（试行草案）》，对增强青少年体质做出积极贡献。

随着我国群众体育的广泛开展，大众健身意识不断提高，广场舞也不断吸收许多现代舞的基本形式和内容，加入了大量的现代体操元素，不断丰富与完善，不仅吸纳了健身操、徒手体操、啦啦操等内容，音乐节奏也富于变化，适合在不同年龄、性别的人群中开展。

在群众性体操活动普及与发展的基础上，我国的竞技体操也逐渐发展起来。

1953年，在北京举办的第一次全国田径、体操、自行车运动会上，虽然参加体操比赛的运动员只有男子40人、女子27人，技术水平不高，比赛项目不全，但这次比赛无论在技术上，还是规模上，都远超之前举办的体操表演赛。同年9月，苏联体操队来华访问表演，带来了现代竞技体操的新技术、新思想，对我国竞技体操的发展起到了积极的推动作用。自1955年开始，我国每年都会举办全国性体操比赛，参赛人数也逐年增加，技术水平不断提高。1954年，中国体操协会成立，并于1956年加入国际体操联合会，颁布了体操裁判员和运动员技术等级标准。

1962年，我国运动员在第十五届世界体操锦标赛上获得男子团体第四名、女子团体第六名、男子单项鞍马第三名的好成绩，为祖国争得了荣誉。1963年，在第一届新兴力量运动会上，我国男女体操队均获团体第二名。这些成绩引起了世界体坛的重视，也标志着我国竞技体操水平开始进入世界前列。1964年，由于多种原因，我国退出国际体操联合会。1978年，国际体操联合会恢复中国体操协会的合法席位，从此中国竞技体操运动进入了“冲出亚洲，走向世界”的跨越性新阶段。

在1979年12月举行的第二十届世界体操锦标赛上，我国体操女队获得团体第四名，男队获得团体第五名。在这届比赛上，运动员马燕红夺得了女子高低杠冠军，在世界体操赛场上第一次奏响了中华人民共和国国歌，马燕红也成为中国第一个体操世界冠军。此次比赛的胜利鼓舞、激励了我国体操运动员，掀起了中国体操运动员勇夺世界大赛金牌、中国晋升世界体操强国的新篇章。

在1981年11月举行的第二十一届世界体操锦标赛上，我国获男子团体第三名，男子个人自由体操和鞍马冠军，女子团体第二名。在1982年10月举行的第六届世界杯体操赛上，我国体操运动员李宁夺得了男子个人全能和五个单项的冠军，并于1983年被国际体操联合会评为1982年度世界最佳男子体操运动员。

在几十年的体操奋斗历程中，我国体操队涌现了如李宁、李小双、李小鹏、邹凯、

程菲、何可欣等体操名将。从 2000 年悉尼奥运会开始，中国体操男队获得三届奥运会团体金牌，中国体操女队也在 2008 年的北京奥运会上获得了团体金牌。

第二节 体操的内容和分类

体操的内容丰富，项目众多，锻炼的目的也各有侧重。对体操进行科学分类，有益于体操理论的发展和应用，有实际指导意义和价值。体操按练习形式，可分为徒手和利用器械两种；按体育任务，可分为锻炼性（基本体操、广播体操、辅助体操、健美体操）、竞技性（竞技体操、技巧运动、艺术体操、健美体操）和表演性（团体操）等，见表 1-1。

表 1-1 体操体育任务分类法

锻炼性	竞技性	表演性
队列、队形练习 徒手体操 轻器械体操 器械体操的基本动作 一般跳跃	竞技体操 器械体操 自由体操 技巧运动 艺术体操	团体操

一、徒手体操

徒手体操是根据人体各部位的特征，采用举、振、摆、踢、蹲、屈伸、转体、绕环、跳跃等徒手动作，以不同的路线、方向、幅度、节奏和频率，按照一定顺序所形成的身体操练，包括单人、双人或集体操练等多种形式。徒手体操是体操里最基本的操练，动作简单，不受器材条件和场地的限制，易于普及，具有群众性，常见的有广播体操和工间操等。坚持做徒手体操，可以使人动作协调，增强神经系统机能，促进血液循环，加速新陈代谢，预防疾病，活动筋骨，消除疲劳。

二、轻器械体操

在徒手体操的基础上，轻器械体操通过手持木哑铃、棒、绳、球等轻器械，充分利用轻器械的重量、形状、质感等特征来进行身体操练。轻器械体操能促进儿童和青少年的身体发育，增强力量，发展协调、灵敏和弹跳能力，是各级学校体育教学与锻炼的重要内容之一。

三、器械体操

器械既包括单杠、双杠、高低杠、鞍马、吊环、平衡木等竞技体操器械，也包含那些用于增强体质和提高实用技能的众多健身器械，如肋木、吊环、浪木、蹦床、多功能健身器械和其他各种健身练习器械等。在器械上进行身体操练，人体会处于各种主动或被动的运动状态中，能更有效地增强力量、柔韧性、灵敏度等，提高人体前庭器官功能的稳定性，培养勇敢、坚毅、果断的意志和品质。

四、基本体操

基本体操是为了锻炼和发展人的各种身体素质，提高人体基本活动能力所进行的身体操练。基本体操包括走、跑、跳和徒手体操、轻器械体操、器械体操的基本动作，多用于体育教学，也是我国许多学校体操教学大纲的基本内容，能有效促进青少年的生长发育，使其全面提高身体素质，并获得必要的实用技能和专业技能。在群众性健身活动中，由徒手体操派生的广播体操、工间操等是人们生产生活中不可缺少的体操活动。基本体操有助于预防疾病，增强体能，增加积极情绪，促进健康，使身体处于最佳的状态。

五、实用性体操

实用性体操包含走、跑、跳、投掷、攀爬、负重、搬运及翻越障碍等。练习这些动

作，不但可以提高人们在日常生活、生产中所需要的实用技能，还可以锻炼身体，增强体质。实用性体操在学校体育教学和军事训练中都占有重要地位。

六、健美体操

健美体操是通过徒手或使用轻器械，把体操、舞蹈和音乐融于一体的身体操练。在旋律优美的音乐中做健美体操，能减轻练习者的疲劳，提高练习者的学习和工作效率，增强体质，塑造优美的形体，陶冶情操，因此，健美体操深受广大青年的喜爱。

七、竞技体操

竞技体操即体操比赛，男子有自由体操、单杠、双杠、鞍马、吊环、跳马六项；女子有自由体操、高低杠、跳马、平衡木四项。世界大型体操赛事有奥林匹克运动会体操比赛和世界体操锦标赛。

群众性的低等级体操比赛，除了按照国家相关要求进行外，还可根据比赛举办的实际条件和参赛者的实际体操技术水平来确定比赛项目和比赛内容。

八、技巧运动

技巧运动属于竞技性体操，要求运动员在规定的场地上做各种翻腾、抛接、造型和舞蹈等动作。技巧运动能够提高人体前庭器官功能的稳定性，还能提高速度、力量、协调、灵敏等素质，是器械体操的基本练习内容，也是其他体操项目的辅助练习内容。

九、艺术体操

艺术体操是女子特有的一个比赛项目，有球、棒、绳、圈、带五项，由各种跳跃、舞蹈、抛接、平衡等动作组成。成套动作在音乐伴奏下于规定的时间内完成。练习艺术

体操既可以提高身体素质，塑造健美的体态，也可以培养身体的节奏感，提高音乐素养和艺术表现能力，是美育的重要手段。

十、团体操

团体操是徒手或持轻器械在音乐伴奏下进行的一种集体性身体操练。团体操有各种队形变化、字图造型、舞蹈技巧和背景衬托等，是集音乐、美术、体操于一体的综合性集体表演项目。团体操具有主题鲜明、气氛热烈、艺术性强等特点，是我国和世界上许多国家在大型比赛和活动中普遍采用的一种宣传加健身的方式。它可由几十、几百，甚至成千上万人组成的小型、中型或大型队伍来完成，在室外场地、室内场地或游行队伍中进行表演。

第三节 体操的特点

与其他运动项目相比，体操具有很多特点，只有了解了这些特点，才能更充分地发挥体操在竞技训练、体育教学和增强民族体质中的作用。

一、形式多样，内容丰富，便于普及

练习者可根据年龄、性别、身体条件和训练水平的不同，选择适合个人的体操项目和内容进行练习，以达到增强体质、增进健康、塑造形体的目的。基本体操中的徒手体操、实用性体操和健美体操等更符合人们的锻炼需求，易于开展。

二、全面且有针对性地锻炼身体

体操的内容丰富，项目繁多，技术动作较多且变化多样。因此，体操既能全面地强化身体机能，又能有针对性地锻炼某种身体素质。所以，合理地选择体操项目与内容，并坚持练习，不仅能增强人体运动系统和神经系统的功能，增强器官的功能与活力，还能促进人体新陈代谢。根据个人需求，进行有针对性的体操动作练习，是发展某种身体素质或锻炼身体某一部位的有效方法。

三、教学训练中广泛运用保护与帮助

体操中可以应用的器械众多，体操的技术动作也较为多样，许多体操动作是身体处在非常规位置下完成的。尤其是竞技体操的器械项目，在全套演练中会有旋转性质的动作，完成这些动作，除了在时间和空间上要求协调、准确外，还具有一定的危险性。另外，对于难度较大的一些器械动作，在保障安全的前提下给予练习者一定的保护与帮助，有利于练习者形成正确的动作概念，掌握难度动作。保护与帮助既是有效的教学方法，又是可靠的安全措施，对练习者形成正确的技术动作概念、消除恐惧心理、提高体操技能、培养互助精神具有重要意义。

四、艺术性

体操比赛的成绩评定不仅要看动作的完成程度，还要看动作过程中技术动作的完成质量和身体姿态。在比赛和教学训练中，对单独与成套动作都要求姿势优美，动作幅度大，动作应协调、精准、有节奏。

体操的诸多练习内容和形式都是在音乐伴奏下进行的，可增强练习效果，如广播体操和健美体操。女子艺术体操、自由体操和健美体操的音乐伴奏，是比赛的必备条件和评分依据，这体现了体操健、力、美的特点。而体操的艺术性就体现在运动员的动作美、服装美、精神风貌美和形体美中，给观众以美的享受与体验。

五、创新性

技术动作的不断创新是体操的发展基础，运动员不断地挑战难度动作，发展与完善技术动作，巧妙灵活地编排成套动作，不断取得进步。而体操器械的不断推陈出新、发
明创新也在另一方面为体操技术的完善与创新提供了器械支持。无论是基本体操、徒手
体操、团体操，还是竞技性体操，都应在已有的动作技术基础上不断改革创新，只有这
样，体操才能不断地向前发展。训练与竞赛的实践证明，不论多么优秀的体操运动员，
要想获得金牌，除了要有超强的身体素质和心理素质外，还必须在动作难度、动作连接、
动作编排和动作风格等多方面突破创新，才能脱颖而出，获得胜利。可见，创新是体操
的生命和灵魂。

复习思考题

- 1.什么是体操？在我国的教育方针中，体操的主要任务应是什么？
- 2.体操如何进行分类？
- 3.我国古代体操的萌芽主要有哪些？
- 4.简述体操的特点。
- 5.试述我国体操发展简况。
- 6.试述世界竞技体操发展简况。