體操
作者是 Administrator
週三, 17 八月 2011 18:58 - 最近更新 週三, 17 八月 2011 19:02
摘要

體操是一種徒手或借助器械進行各種身體操練的體育項目。“體操”一詞源於古希臘語，其意大利語為“裸體技藝”，因為他們當時都是赤身裸體進行操練的，後被歐美國家採
用。中國則稱為“體操”。它的含義和內容隨著時代的變遷而有所不同。現代體操的正式名稱是競技體操，它是體操的一分支，而又簡稱為體操。這是一項在規定的器
械上，完成複雜、協調的動作，並根據動作的分值或動作的難度、編排與完成情況等給予評分的運動。
目錄
1 簡介
2 起源沿革
3 比賽場地設施
4 觀賽禮儀
5 小知識

體操- 簡介

現代體操起源於18、19世紀。當時歐洲先後出現德國、瑞典、丹麥等體操流派，它們不僅推動了體操運動的進一步發展，也為現代體操的形成奠定了基礎。19
52年赫爾辛基奧運會把體操列為正式比賽項目。目前，國際上的大型體操比賽有世界杯賽、世界錦標賽和奧運會體操賽。國際和國內的大型體操比賽一般包括三種相
互區別又相互聯繫的比賽，即團體賽、個人全能賽和單項賽。
“體操”是對所有體操項目的總稱，而不是具體哪個項目的名稱。
依據目的和任務，體操可分為基本體操和競技性體操兩大類。基本體操是指動作和技術都比較簡單的一類體操，其主要目的、任務是強身健體和培養良好的身體姿態，它
所面對的主要對像是廣大的人民群眾，最常見的有廣播體操和為防治各種職業病的健身體操。而競技性體操從字面上就可以看出，是指在賽場上以爭取勝利、獲得優異成
績、爭奪獎牌為主要目的的一類體操。這類體操動作難度大、技術複雜，有一定的驚險性，從事這類體操訓練的主要是運動員。
目前，競技性體操包括競技體操、藝術體操、健美操、技巧、蹦床等五項運動。其中，競技體操男子項目有自由體操、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓六項
，女子項目有跳馬、高低杠、平衡木、自由體操四項。
由於競技體操的歷史最久遠，可以說是競技性體操中的“老大哥”，因此現在人們還通常習慣用“ 體操 ”來稱呼“ 競技體操 ”。

體操- 起源沿革

“體操”（Gymnastics）一詞，來源於希臘文
Gymnastike，最早由古希臘語Gymnós（意為裸體）演變而來。古希臘人崇尚強壯體魄的各種運動，更崇尚裸體運動，認為人體的健美只有通過不著服裝才
能體現得淋漓盡致。
最初，古希臘運動會的參賽選手並不赤身裸體，後因一位身著獅皮的選手在比賽時不慎將獅皮脫落，露出了健美的肌肉。人們發現裸體更能體現人體的健美，以後便形成了
選手參賽必須赤身的傳統。
古希臘人把很多鍛煉身體的方法，如跳躍、攀登、摔跤、拳擊、舞蹈、騎馬、軍事遊戲等統稱為體操。這種概念被沿用了許多世紀。後來，希臘體操中的許多練
 1 / 3

體操
作者是 Administrator
週三, 17 八月 2011 18:58 - 最近更新 週三, 17 八月 2011 19:02
習被西方國家的一些學校列為教材。17～18世紀，在西方教育中又增加了爬山、游泳、跳躍等鍛煉身體的活動。
18世紀末，被稱為“德國體操之父”的古茨穆茨和另一位德國體操創始人雅恩在繼承發展原有的吊環、鞍馬、單槓項目的同時，又創設了雙槓、吊繩、吊竿等項目，
並改革了木馬、跳箱等器材。與此同時，瑞典體操學派、捷克體操學派形成，對體操進行分類，通過對解剖學、生理學的大量研究，發明了肋木、橫木、體操凳
、繩梯等，並強調體操動作要優美活潑，成套動作編排要緊湊，練習體操講究穿體操服等。
“體操”一詞在19世紀傳入中國。但是很多類似體操的活動，如著名的醫療體操“八段錦”、歷代民間傳承的翻跟頭等在中國具有悠久的歷史。

體操- 小知識

體操
在體操比賽中，觀眾經常會看到運動員在做吊環或單槓時，手上都帶上一個皮製的東西、一端套在手指上，一端系在手腕上，這就是“護掌”。顧名思義，“護掌”就是用來
保護手掌的。因為運動員在做吊環、單槓中的各種懸垂、擺動、回環、轉動等動作時完全是依靠兩隻手抓住環或槓子來完成的，手掌和器械之間有摩擦，時間久了，
手掌的皮膚住往會磨成泡，甚至揭去手皮，影響訓練。
為了能保護手掌，能使訓練時間更長些，效果更好一些，避免起泡，揭皮之苦，在實際訓練過程中就發明了“護掌”。但隨著時間的推移，體操技術的發展，“護掌”的功能也
發生了變化，逐漸從單一的“保護”功能進化到能夠提高“握力”，幫助和促進動作難度的發展，使單槓、吊環的技術發展產生了一個飛躍。特別是，單槓的技術之所以能日
新月異，深受廣大觀眾的喜愛，在某種意大利義上無不歸功於護掌的出現和不斷發展。
在比賽時，觀眾可看到運動員在上器械之前，站立在一個白色的圓筒前面，用雙手來回擦白粉，這是在做什麼？這是在塗擦一種防滑的碳酸鎂粉，目的是增加手掌與器械之間
的摩擦力，防止從槓上脫手。如果不使用鎂粉之類型的高難度動作，由此可知運動員上器械前認真地塗擦鎂粉的重要性了。

體操- 基本動作

支撐（rest；support）
體操動作之一。指人體肩軸高於器械軸並對握點產生壓力的一種靜止動作。分單純支撐（只用手支撐器械）和混合支撐（手和身體的一部分同時支撐器械）。是器械體
操練習的基本動作之一。
水平支撐（front rest horizontal hanging scale lever）
體操支撐動作之一。指身體呈水平姿勢的支撐或靜用力動作。力量素質要求較高。是一種高難度的靜止動作。
手倒立（hand stand）
體操中靜止動作之一。用手掌撐地，頭部朝下，兩臂和兩腿均伸直的人體倒置動作。按動作完成的姿態分為：屈臂屈體、屈臂直體、直臂直體、直臂屈體及雙手倒立
、單手倒立等。對上肢力量及身體控制能力的要求較高。
手翻（beuypitch；handspring，semi―aerial tumbling；spring）
體操翻騰動作之一。指用手支撐於地面或器械上，人體徑倒立，然後在手推撐的同時翻轉的動作。按翻轉的方向，分向前、向後、向側手翻三種。也是技巧運動支撐
跳躍等項目的基本動作之一。
懸垂（hand；suspense）
體操動作之一。指人體肩軸低於器械軸並對握點產生拉力的一種靜止動作。只用手懸垂於器械的，稱“單純懸垂”。如單槓上的懸垂。手和身體的一部分同時懸垂於器
械或接觸地面的，稱“混合懸垂”。如單掛膝懸垂。是器械體操練習的基本動作之一。
旋翻（twist turn）
體操空翻動作之一。指人體在騰空後沿橫軸翻轉兩週的同時，繞縱軸轉體的複合空翻動作。按翻轉方向，分前旋、後旋；按人體姿勢，分團身旋、屈體旋、直體旋；
按轉體的周數分兩周旋、三周旋等。
滾翻（roll）
 2 / 3

體操
作者是 Administrator
週三, 17 八月 2011 18:58 - 最近更新 週三, 17 八月 2011 19:02
體操動作之一。指軀幹依次接觸地面或器械、也經過頭部的翻轉動作。分前滾翻（動作方向向前）和後滾翻（動作方向向後）。是體操啟蒙訓練的內容之一。
擺動動作（swing part）
體操動作的一種。指通過肌肉用力，改變人體各部分的相對位置，進行人體各部分運動速度的調配和組合，使人體產生變速移動的一種動作。按人體各部分運動速度調配
的特點，可分為大擺、屈伸、回環等多種，是器械體操中內容最多，變化最複雜的一類動作。有利於培養動作的節奏感，提高機體的協調能力，增強肌肉的力量和空間
三度的定向能力。
騰越（vault）
體操動作之一。指整個人體騰起後從器械上空越過的一類動作。按人體運動的方向，分正騰越、背騰越、側騰越三種；按騰起後人體的姿勢，有分腿騰越、屈體騰越
、挺身騰越等。做此類動作時，人體騰起較高，飛行時間較長，具有驚險性。
靜止動作（hold part）
體操動作的一種。指通過肌肉的協調用力，維持身體的平衡與穩定，按規定要求，在空間停止一定時間來完成的靜止姿勢。如各種懸垂、支撐和倒立動作。在動作完成
過程中，就肌肉工作特點而言，屬於等長收縮；就呼吸特點而言，有復式和胸式兩種呼吸形式。

本文摘自Hudong互動百科，網址http://www.hudong.com/wiki/%E4%BD%93%E6%93%8D

 3 / 3