



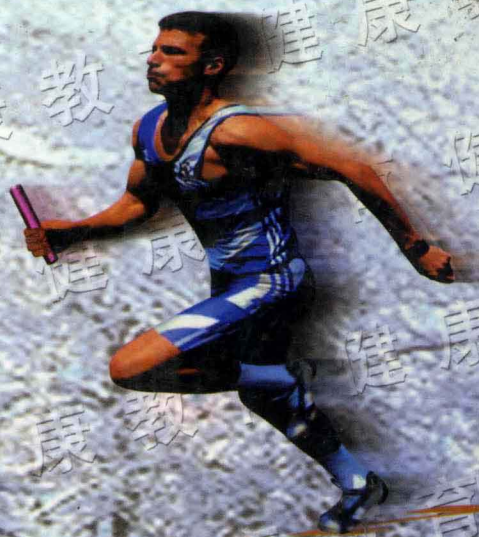
健康教育新概念书系

身体健康教育

HEALTH EDUCATION

21世纪创新学生

主编 邱长鹏 张红蕾 魏玉霞



内蒙古少年儿童出版社

21 世纪创新学生身体健康教育新概念

ChuangXinXueShengShenTiJianKangJiaoYuXinGaiNian

21 世纪创新学生 身体健康教育新概念

(中册)

主编 邱长鹏 张红蕾 魏玉霞

内蒙古少年儿童出版社

2000.8

《21 世纪创新学生身体健康教育新概念》

编 委 会

主 编：邱长鹏 张红蕾 魏玉霞

编 委：(以姓氏笔画为序)

马 军	马丽萍	王永红	王 东
卢 刚	付 强	白 蕊	李玉梅
吕文芝	任丽萍	张红梅	张广明
苗喜云	尚燕彬	郑守亮	钟子荣
姜 永	梁 丽	蒙 军	傅治国

第三章 学生体育锻炼的方式方法(下)

第一节 体 操

一、双 杠

双杠是男子竞技体操的项目之一,也是学校体育课教学大纲的重要内容,双杠动作丰富多样,有支撑,悬垂,摆动,摆越,屈伸,倒立,转体,空翻,回环和静止等动作,这些动作可以单独做,也可以编成整套动作练习。

长期从事双杠练习,能增强上肢,胸背,腰腹,肌肉的力量和身体协调性;并能培养具有勇敢,机智,顽强的意志品质。

1. 支撑摆动

(1) 动作方法:支撑摆动是以肩为轴,直臂顶肩,摆动时,肩部前后移动幅度尽量减小,使两臂获得稳固的支撑,整个摆动过程脚尖绷直并拢,前摆时送髋。

(2) 练习方法

①跳上成支撑,做小摆动。

②支撑摆动,用脚触及一定高、远的标志物。

③在帮助下练习

(3) 保护与帮助:站在练习者侧面,一手握上臂,一手托臀部或腹部助其前后摆动。

(4) 常见错误及纠正方法



①支撑摆动时，不以肩为轴，而是以髋为轴或摆动小，拉不开肩角。采用练习 1、2 纠正。

②前摆和后摆用力过早。采用语言信号及帮助纠正。

③摆动时，肩移动过大或屈臂。采用练习 3 纠正。

2. 杠端跳上成分腿坐

(1) 动作方法：两手握杠端跳起，用力向下拉压杠，向前上方摆腿送髋，当两腿摆出杠面时，立即分腿，顺势向后滑杠成分腿坐。

(2) 练习方法

①反复做跳上成支撑的练习。

②在低杠上做跳上成分腿坐。

③在帮助下练习。

(3) 保护与帮助：站在练习者背后扶髋，顺势上托帮助成分腿坐。

(4) 常见错误及纠正方法

①向上跳起的同时，没有用力拉压杠，采用练习 1 纠正。

②支撑向前上方摆腿过高，分腿后，向下打杠没有滑杠，挺髋不够，屈膝，勾脚尖，采用语言信号纠正。

3. 挂臂撑摆动

(1) 动作方法：屈体挂臂撑开始，两腿用力向前上方伸出，臂部前送展髋，同时两手拉杠，肩稍前移，在身体后摆接近杠下垂直部位时，稍展髋，用力向后上方甩腿紧身，同时两臂用力压杠，使身体腾起，后摆至最高点时，肩稍后撤，在身体前摆接近杠下垂直部位时，稍沉身，迅速用力向前上方踢腿送髋，身体继续上摆。

(2) 练习方法

①杠中挂臂撑做小摆动。

②挂臂撑反复做收腹举腿抬臀练习。

③杠上屈体挂臂撑，蹬腿伸髋触及一定高、远主度标志物。

④挂臂撑后摆做鞭打动作。

⑤在帮助下练习

(3) 保护与帮助：站在练习者体侧，一手托腰，帮助前上方送出，当后摆时，托腿站帮助后摆。

(4) 常见错误及纠正方法

①撑臂撑肘，两臂不压杠，前摆踢腿不伸髋，后摆时屈膝，采用练习 3、4 纠正。

②前摆和后摆时，用力踢，甩腿时间过早，采用练习 5 及语言信号纠正。

4. 分腿坐前进

(1) 动作方法：分腿坐开始，向前挺髋，上体前倒。两臂伸直体前稍远处撑杠，同时两腿伸直用大腿内侧压杠，并腿入杠前摆，当两腿前摆刚超出杠面时，立即分腿，以大腿内侧沿杠向后滑至手前成分腿坐。

(2) 练习方法



①分腿坐，挺身立腰，上体前倒，两手体前撑杠，同时两腿向后摆起，然后回落成分腿坐。

②小幅度的支撑摆动，前摆刚超出杠面，迅速做分腿向后滑杠动作。

③在帮助下练习

(3) 保护与帮助：站在练习者的侧前方，当练习者两手换握体前撑杠时，一手握其上臂，另一手托其膝部，帮助后摆入杠。前摆时，再托其臀部，帮助完成分腿坐。

(4) 常见错误及纠正方法

①两腿不够紧张，屈腿。缺乏滑杠后摆动动作。采用练习 2 纠正。

②行进时，没有挺身便向前倒体。两手向前撑杠时离身体太近，使两腿难于向后摆起。采用练习 1 纠正。

③前摆太高，造成分腿坐杠时砸杠屈腿。采用练习 2 纠正。

5. 分腿坐前滚翻成分腿坐

(1) 动作方法：分腿坐开始，两手于体前靠大腿处握杠，上体前倒屈臂，顺势提臀屈体，两肘外展，两肩在手前撑杠。低头前滚，两腿并拢保持屈体姿势，当臀部移过杠上垂直部位时，两手迅速向前换握杠，经屈体挂撑过程，两腿及时分开下压，同时两臂用力压杠成分腿坐。

(2) 练习方法

①在垫上做屈体前滚翻成分腿坐。

②在低双杠上分腿坐，上体前倒收腹提臀的动作。

③骑撑开始，屈体两肘外展，两脚先后蹬杠，前滚翻成分腿坐。

④在练习者前面两杠下绑绳子，做分腿坐前滚翻成分腿坐防止练习者下落。

⑤在帮助下练习。

(3) 保护与帮助：站在练习者体侧，一手从杠下托肩防止练习者下落，另一手先托腿部助其臀，滚翻时，换手托背或臀，帮助上成分腿坐。

(4) 常见错误及纠正方法

①两手握杠离大腿太远，上体前倒后无法提臀或两肩触杠离手太远，两肘不能外展，采用练习 2、3 纠正。

②肩触杠后，肘不外展，身体从杠内落下，采用练习 4 纠正。

③前滚翻过程中，没有保持屈体姿势，挺身前倒打杠。采用练习 1、2 纠正。

④两手换握过晚，臀部落下，不能成分腿坐，采用练习 4 纠正。

⑤两臀没有及时压杠，采用练习 1、6 纠正。

6. 分腿坐慢起肩倒立

(1) 动作方法：分腿坐开始，两手在体前靠大腿处握杠，上体前倒屈臂支撑，同时收腹提臀，两肘外展，两肩在手前触杠屈体肩倒立，并腿，伸髋，上举，抬头挺身成肩倒立。

(2) 练习方法

①做杠端屈体悬垂——倒悬垂动作。



②在垫上做头手倒立。

③肩触杠后，一腿上举，另一腿蹬杠上摆，并腿成肩倒立。

④在低双杠上做分腿坐慢起肩倒立。

⑤在帮助下练习。

(3) 保护与帮助：站在练习者体侧，一手从杠下托肩，另一手托腿助其完成动作，如在高杠上做，保护者站在侧放的高凳上，提腿帮完成动作。

(4) 常见错误及纠正方法

①肩触杠时，肘不外展，身体从杠内落下，采用练习 3 及帮助纠正。

②肩倒立时，没有掌握身体重心而控制不好平衡，用练习 2 及帮助纠正。

③伸髋过早或过晚，用练习 2、5 纠正。

7. 支撑后摆转体 180° 成分腿坐（向左转体为例）

(1) 动作方法：杠中支撑摆动开始。后摆时，肩稍前移，当两腿高出杠面后，迅速向左转髋，同时两腿尽量向左右分开，两手依次换握（先放开左手，后放开右手）转体成分腿坐。

(2) 练习方法

①俯撑，一脚蹬地，一腿后摆，转体 180° 成分腿坐垫。

②支撑摆动，后摆过杠后，分腿并腿。

③帮助下直接练习

(3) 保护与帮助：站立于练习者右侧，转体时双手扶髋帮助转体。

(4) 常见错误及纠正方法

①两腿没有伸直。采用练习 1。

②分腿过早。采用练习 2 或转体分腿时给予信号指示。

8. 后摆下（向左下为例）

(1) 动作方法：支撑摆动开始，两腿后摆过杠下垂直部位后，用力向后摆腿，当腿后摆超过肩水平部位后，紧腰，同时身体左移，右手迅速推离左，并于左手前换撑左杠，左手推杠摆至侧上举成右手握杠侧立。挺身落地下。

(2) 练习方法

①地上俯撑，右手推离地换撑在原左手处，左脚左手向左侧横移（约一步），同时右脚立即向左脚并拢。身体向左手移，仍成俯撑。

②杠上俯撑，一腿后摆，一脚蹬杠挺身下。

③杠端支撑（面向内）小摆动，后摆挺身下。

④支撑摆动幅度逐渐加大。

⑤帮助下直接练习。

(3) 保护与帮助：站在练习者左侧。左手握其左上臂，右手在练习者后摆时，托大腿帮助出杠。

(4) 常见错误及纠正方法

①后摆时提臀收腹。可多做支撑后摆练习和加强臀力练习。

②没有推杠或推杠换握不及时。采用练习 1 及杠中做小摆动的完整练习，体会



推手，换握。

9. 前摆下（以右下为例）

(1) 动作方法：支撑摆动开始。两腿前摆过杠下垂直部位时，加速向前外摆，身体重心右移，当前摆过杠面接近极点时，制动腿，左手推杠迅速换右杠（于右手前），松开右手，摆至侧上举，同时伸直髋关节挺身落地成左手握杠侧立。

(2) 练习方法

①支撑摆动至外侧坐，跳下。

②杠前侧立，跳起前摆下。

③帮助下直接练习。

(3) 保护与帮助：站在练习者右侧，右手握其右上臂，左手托臀帮助出杠。

(4) 常见错误及纠正方法

①推、换握杠不及时，影响身体出杠。采用练习 1、2。

②前摆腿不够高。没有挺用练习 1。

10. 成套动作

(1) 男：杠端跳上成分腿坐——前滚翻成分腿坐——两手体前握杠，后摆并腿前摆——后摆挺身下。

(2) 女：跳起（前摆）成分腿坐，两手体前握杠，两腿（由后方并腿）向杠内摆越，前摆成右（左）杠外侧坐（右臂侧举）。右（左）腿摆越两杠，同时转体 180° 成分腿坐——两腿（由后方并腿）向杠内摆越接前摆下。

二、单 杠

单杠是男子竞技体操中的一个项目，是学校教学大纲规定男女生体操项目之一，单杠有摆动，屈伸，回环，转体，腾越，空翻，换握等动作，经常从事单杠练习能全面锻炼学生身体，同时发展肩带，手臂及腹背肌力量，对训练人的平衡器官和辨别方向的能力，判断空间和时间的本领，有突出的作用。还能培养具有勇敢顽强的意志品质。

1. 单腿蹬地翻身上成支撑

(1) 动作方法：由两手握杠，两脚前后站立（重心在前）姿势开始，后腿直膝经前向后上方用力摆起，另一腿蹬地，迅速与摆动腿并拢上摆，向后倒肩扛杠引体，使腹部贴杠。当两腿摆至杠后水平时，制动腿，翻腕，抬头，挺胸支撑。

(2) 练习方法

①左脚踏杠前一定高度的器械，右腿摆动翻身上成支撑。

②在帮助下练习。

(3) 保护与帮助：站在杠前练习者体侧，一手托肩，一手托臀帮助翻上成支撑，随即换成一手托上臂，一手托腿。

(4) 常见错误及纠正方法

①摆腿时没有屈臂引体，腹部没有贴杠。



②摆腿时没有及时倒肩。

③两腿后摆，翻腕挺胸抬头过早或过晚。以上错误，采用练习 1、2 纠正。

2. 支撑单腿摆越成骑撑

(1) 动作方法：(以右腿摆越为例)由支撑开始，直臂顶肩，右手推杠重心左移，右腿摆越过杠成骑撑。

(2) 练习方法：

①在低单杠上作推移重心的练习。

②在帮助下练习

(3) 保护与帮助：站在杠后及练习者左侧，一手握上臂，一手托腿帮助摆越过杠。

(4) 常见错误及纠正方法：

①移重心不够；推手、摆越不同时，采用练习 1 纠正。

②摆腿时屈膝，没有直臂顶肩，采用练习 2 纠正。

3. 骑撑后倒单挂膝上

(1) 动作方法：(以挂右腿为例)由骑撑开始，两臂撑起，重心后移，后倒挂右膝。当左腿前摆至前上方时，制动腿，接着左腿以最大幅度向后划弧，摆至杠下垂直部位时，两臂用力压杠，翻腕挺胸成骑撑。

(2) 练习方法：

①挂膝摆动。

②挂膝摆动上成骑撑。

③在帮助下练习。

(3) 保护与帮助：站在杠后练习者摆动腿一侧，一手压大腿，一手托背。

(4) 常见错误及纠正方法：

①后倒时臀下坐。在帮助下练习纠正。

②前摆时没有制动腿，后摆不协调。采用练习 2 纠正。

4. 直角悬垂摆动屈伸上

(1) 动作方法：离杠约一步远站立，跳起直臂握杠，收腹举腿，直角悬垂前摆，前摆至极点时，身体成一直线，利用回摆迅速收腹举腿，翻臀，使踝关节靠近杠。当肩部回摆过杠下垂直部位后，两腿沿杠向前上方伸出，直臂压杠，翻腕成支撑。

(2) 练习方法

①直角悬垂前摆，至极点时使身体成一直线，接着收腹举腿。

②垫上仰卧，肩背着地，收腹举腿，作伸腿展髋的练习。

③低杠直臂拉压杠跳上成支撑。

④低杠跑动屈伸上。

⑤帮助下作完整练习。

(3) 保护与帮助：站在练习者一侧，一手托腿，一手托背，顺势上托。

(4) 常见错误及纠正方法



①直角前摆时,肩角没有充分拉开,采用练习1纠正。

②收腹举腿慢,臀部下坐,采用练习1纠正。

③伸腿的方向不对,采用练习2纠正。

④压杠时,两臂弯屈,翻腕不及时,采用练习3纠正。

5. 骑撑前回环

(1) 动作方法:(以右腿在前为例)由骑撑两手反握开始,两臂撑直。提高重心,右腿向前跨出,上体前倒,当上体回环至杠后水平部位时,右腿向下压杠,左腿后摆,同时两臂伸直压杠,翻腕成骑撑。

(2) 练习方法

①右腿向杠前一定远度的标志物跨出。

②上体回环至杠后水平部位时,在帮助下或用信号使其翻腕成骑撑。

(3) 保护与帮助:站在杠后侧,一手从杠下反握其手腕,回环过杠下垂直部位后,另一手托背。成支撑时,一手握上臂,另一手换托大腿。

(4) 常见错误及纠正方法

①没有提高重心,右腿没有向前跨出,采用练习1纠正。

②回环时两臂弯屈,在保护与帮助下纠正。

6. 支撑后回环

(1) 动作方法:由支撑开始,两腿后摆,直臂顶肩,稍前倾,接着身体下落腹部贴近杠时,迅速倒肩,两腿前摆,稍屈髋,当腿回环至杠后水平部位时,立即制动腿,抬头翻腕,挺胸成支撑。

(2) 练习方法

①后摆还原成支撑。

②双脚蹬地翻上成支撑。

③在保护与帮助下练习。

(3) 保护与帮助:站在杠前侧方,一手托背,一手托臀,当两腿回环至杠后水平部位时,随即一手托肩,一手托腿。

(4) 常见错误及纠正方法

①支撑后摆不高。采用练习1纠正。

②倒肩慢,腹部没有贴杠,采用保护与帮助纠正。

③翻腕,抬头,挺胸不及时,采用练习3纠正。

7. 骑撑,前腿向后摆越并转体90°挺身下

(1) 动作方法:(以右腿在前为例)由骑撑开始,左肩稍向前侧倒,右手推杠将重心移至左臂,同时右腕向后摆越过杠以左臂为轴,向右转体90°挺身下。

(2) 练习方法

①在凳或鞍马上骑撑,右腿向后摆越转体90°下。

②右腿在外的骑撑,向后摆越转体90°下。

③在帮助下练习。

(3) 保护与帮助:站在练习者左后方,两手扶腰帮助转体。



(4) 常见错误及纠正方法

①转体时左臂弯屈,或右腿摆越时重心没有左移,采用保护与帮助纠正。

②右腿越过杠后收腹,采用练习 2 纠正。

8. 骑撑后腿向前摆越转体 180° 成支撑(以向右转体为例)

(1) 动作方法:右腿在前骑撑开始。右手稍离右腿反握杠。重心移至右臂,肩向右后倒,同时右腿外滚杠,右腿向前摆越,向右转体 180°,左手撑杠成支撑。

(2) 练习方法

①在跳马上进行练习。

②在帮助下练习。

(3) 保护与帮助:站在杠前,握住练习者前腿踝关节,帮助向转体方向扭转。

(4) 常见错误及纠正方法

①倒肩移重心不够,采用练习 1、2 纠正。

②先摆腿,后转体。采用练习 1、2 纠正。

③转体时收腹。采用练习 1、2 纠正。

9. 支撑后摆转体 90° 下

(1) 动作方法:(以向左转体为例)由支撑开始,两腿稍向前摆,同时肩前送,接着两腿用力向后上方摆起,腹部弹杠在接近最高点时,左手推杠展髋转体 90° 挺身跳下。

(2) 练习方法

①支撑后摆下。

②支撑小幅度后摆转体 90° 下。

③在保护与帮助下练习

(3) 保护与帮助:站在杠后练习者左侧,后摆时托腰帮助转体。

(4) 常见错误及纠正方法

①腿前摆时,上体没有前倾,采用练习 1 纠正。

②转体没有在后摆接近最高点时进行(过早或过晚),采用练习 3 纠正。

10. 骑撑后腿向前摆越转体 90° 挺身下(以向右转体为例)

(1) 动作方法:右腿在前骑撑开始。右手稍离右腿反握杠,重心移至右臂,以右臂为轴,左手推杠,左腿向前摆越,右腿压杠,同时向右转体 90° 挺身下。

(2) 练习方法

①在跳箱,跳马上练习。

②在帮助下练习。

(3) 保护与帮助:站在杠前,练习者右侧,左手握住右上臂。或站在杠前,练习者右侧,一手托腰,另一手托右腿。

(4) 常见错误及纠正方法

①倒肩,移心不够。采用练习 1 纠正。

②后腿摆越过杠时,推手不及时,采用练习 1、2 纠正。

③后腿摆越过杠时屈腿收髋。采用练习 1、2 纠正。



11. 成套动作

(1) 男：单脚蹬地翻身上成正撑——单腿摆越成骑撑——后倒挂膝上——前腿向后摆越转体 90° 挺身下（图 4-30）。

(2) 女：站立正握杠。跳上成支撑——摆左（右）腿成骑撑——后倒挂膝摆动二、三次挂膝上——左（右）手换成反握，后腿向前摆越转体 90° 挺身下。

三、支撑跳跃

跳马山羊是体操中的支撑跳跃运动，它由助跑，踏跳，腾空，落地等环节组成。在腾空时可做各种姿势动作。支撑跳跃是男女竞技体操项目之一，主要是以强有力的推手腾跃器械，对腾空高度和落地远度都有明确要求。

经常进行跳跃练习可以增强腿部力量。同时，还能培养具有勇敢，顽强的意志品质和克服困难的毅力，并能掌握一些超越障碍的本领。

1. 支撑跳跃技术分析

支撑跳跃动作的整个过程可分助跑，踏跳，第一腾空，推手，第二腾空和落地六个阶段。它们之间是相互联系的，简要地分述如下：

(1) 助跑

助跑是为了使身体获得一定的水平速度，助跑时，身体微向前倾，头部正直，两眼平视前方，用前脚掌跑，两臂配合腿的动作自然摆动保持身体平衡，避免摇晃。最后几步，要适当加大步幅，并减小身体前倾角度，上板前的一步两臂向后下方弧形摆动。

助跑要沿直线跑进，要有节奏，速度逐渐加快，距离应在 20 米以内，根据器械的高度，远度，长度和动作难度以及练习者的身体条件来确定距离和速度。

(2) 踏跳

踏跳是将助跑获得的水平速度，使身体总重心在第一腾空中获得合理的运动轨迹和总重心腾越的初速，保证身体向前上方腾起，越过器械。

踏跳前的一步是单脚跳而不是跑。（单跳）它的特点是速度快，步幅比助跑大，脚掌离地的距离较低。这时摆动腿低而迅速地前摆，蹬地腿蹬地后立即与摆动腿并拢向前下方伸出，使两脚落板时赶在上体的前面产生制动作用。跳上助跳板时上体稍前倾，两腿近于伸直保持紧张，用前脚掌踏板（双落）。髋、膝和踝关节微屈，积极有力地跳起，同时两臂向前上方摆起，吸气上提，稍含胸，这样有助于腾起和为推手作好准备。

练习方法：

- a. 行进间单脚跳。
- b. 原地连续纵跳。
- c. 单起双落——一脚上一步，两脚并拢起跳，同时两臂积极摆起。要求快速起跳。

d. 3~5 步踏跳练习——在地面上划两条标志线代替助跳板，可结合在准备活



动中集体进行练习。

e. 通过短程助跑，作上板起跳的反复练习。

8. 在帮助下作 3~5 步助跑的上板起跳练习（帮助者站在板前，当练习者起跳时，双手托举其腰两侧）。

（3）第一腾空

在脚蹬离助跳板后至手触器械前是第一腾空阶段。第一腾空要求有一定的高度和远度。在踏跳后身体要稍含胸，微屈髋关节，两臂前伸，两腿伸直向后摆起，脚面绷直，不低于肩，要防止用挺腹，塌腰来完成摆动，以免影响推手。如果动作中不要求预先后摆，第一腾空的时间就很短促，但是也应该做到起跳后手再接触器械。

（4）推手

手接触器械至手推离器械就是推手阶段。推手的好坏决定第二腾空的高度，推手应该是短促有力，推手越及时，力量就越大。它要求两臂伸直，指向前自然分开，两手猛力地向前下方推器械，并立即顶肩，使身体获得较大的支撑反作用力，再度向前上方腾起。

练习方法：

（1）俯撑台阶，推手练习。练习时，两臂肩角拉开（大于直角）身体要保持含胸，微收腹。两手推离台阶击掌后再推撑。

b. 俯撑（肩角拉开），顶肩推手后成分腿屈体站立。

c. 三步上板，起跳后手摸高墙。

d. 起跳后推斜面器械练习。

（5）第二腾空

推手后，手离器械至落地前是第二腾空阶段。这时根据不同的跳跃动作应做出不同的身体姿势，然后两臂向前上方摆起，上体急振伸屈髋关节，并保持挺身姿势准备落地。

（6）落地

落地是支撑跳跃的结束阶段。当身体越过器械完成动作，身体下落接近地面时，两腿并拢，用前脚掌着地接着很快地过渡至全脚掌，髋，膝，踝关节同时弯屈成半蹲，头部正直，上体稍前倾，两臂斜上举，全身保持一定的紧张度来努力维持身体的平衡。在身体稳定后，两臂放下，两腿伸直成站立姿势。

练习方法：

a. 原地挺身跳。

b. 自高处做各种跳下动作（可根据身体条件及技术水平选择高度）。

2. 横马（山羊）分腿腾越

（1）动作方法

快速助跑上板积极踏跳，领臂含胸，使上体稍前倾，髋稍屈，向前上方腾起。两臂主动前伸撑手，空中紧腰，固定髋关节，接着用力向前下方顶肩推手，同时稍提臀，腿向两侧分开（稍向前）。推离时（肩不超过支点），立即制动腿，上体急



振，抬上体展髋挺身落地。

(2) 练习方法

①俯撑推手跳成分腿立，接着做挺身跳。

②半蹲，前跃手撑地推离成分腿立，可连续做。

③距墙约 50 厘米左右处放置助跳板。由助跑上板起跳两手前上方推墙，然后保持起跳姿势落在板上。体会踏跳，第一腾空和推手的基本技术。

④由低至高马（山羊）的分腿腾起。

(3) 保护与帮助：

①保护者站在练习者落地的侧面，必要时扶他的肩或腹部。

②站在马（山羊）前，当练习者推手无力或太晚时，用两手顶住他的两肩并顺势握其上臂稍上提。

(4) 常见错误及纠正方法：

推手慢而无力，推手后无挺身，采用练习方法 1、2 纠正。

3. 纵马分腿腾越

(1) 动作方法：

快速助跑，主动上板，积极踏跳，领臂含胸，上体稍前倾，稍屈髋向前上方腾起，两臂主动前伸，空中紧髋，接着用力向前下顶肩推手，稍提臀，两腿向两侧分开。推离马时制动腿，抬上体，伸展身体落地。

(2) 练习方法：

①在地上做俯撑收腹前摆分腿，推手成两臂斜上举的分腿站立。

②做三至五步助跑，踏跳练习。

③低纵马分腿腾越。

(3) 保护与帮助：帮助者站在跳马远端前，两手迎握练习者的上臂向上提拉，帮助其越过器械直至落地。也可站在练习者落地点的一侧，一手托腹，一手扶腰。

(4) 常见错误及纠正方法：

①单脚起跳或上板的步子太小。采用练习方法 2 纠正。

②上板时屈膝高跳影响起跳，采用练习方法 2 纠正。

③两手前后撑器械或用“爬行”勉强地越过器械，在跳马上划出撑手区域。

④推手太迟；落地时低头前冲；推手后身体没有充分伸展；上体后仰。可给予信号或做原地向上起跳的挺身动作。

四、艺术体操

1. 什么是艺术体操

艺术体操是一项充分体现自然协调和优美的女子体操运动。它是一种在音乐伴奏下，结合舞蹈动作的徒手和手持轻器械的体操。

艺术体操是以芭蕾舞的基本动作为基础，并吸收了现代舞蹈和各国代表性的民间舞蹈、徒手体操以及杂技等动作的精华，逐渐发展成的一种独具风格的竞技性



的体操项目。

2. 艺术体操的发展简况

艺术体操起源于十九世纪末、二十世纪初的欧洲。四十年代传入美洲、大洋洲,五十年代传入朝鲜、中国。第二次世界大战后,在苏联及东欧各国得到广泛开展,并逐步发展成为竞技运动项目。一九五〇年,苏联制定了艺术体操运动等级大纲及比赛规则,并写出了系统理论。规定艺术体操为女子体育的手段之一,并列入了中、小学及高等学校的体育教学大纲。一九六二年,国际体操联合会把艺术体操定为独立的女子竞赛项目,并于一九六三年在匈牙利的布达佩斯举行了第一届世界艺术体操锦标赛。此后,每两年举行一次,至今已举行了十次。一九八一年,国际体操联合会正式批准,将艺术体操列入“奥林匹克运动会”的竞赛项目。为此,艺术体操更加引起了各国体育界的重视。

艺术体操在我国仍属一项新型的运动项目,虽然,解放前在一些学校也开展过火棒、红绸、哑铃等项目,并在节目和运动会上进行过表演,但作为一项独立的运动项目,乃是解放初期,从苏联引进过一些艺术体操的基本动作。一九五五年,北京体育学院开设了艺术体操班。接着,各体育学院也开设了艺术体操课。后来,由于我国退出了奥运会,艺术体操在我国被中断了十多年。一九七八年,国际体操联合会恢复了我国的合法席位,我国又邀请了加拿大、朝鲜、日本、西班牙等国艺术体操代表团来华访问表演。

近几年来,由于国家的重视,艺术体操在我国又逐渐开展起来,运动水平也有了明显的提高。一九八一年,我国艺术体操第一次登上了国际体坛,参加了第十届世界艺术体操锦标赛,在比赛中取得了第十六名。一九八二年,在新西兰举行的四大洲国际艺术体操邀请赛中,我国获得了第二名。

随着我国体育事业的迅速发展,艺术体操也得到了进一步的普及,特别是通过一九八二年全国大学生运动会艺术体操比赛的推动,艺术体操犹如雨后春笋,不仅已在全国体育院校、系科中全面地开展起来,甚至在一些普通中学和高等院校都开展了这一运动项目。

3. 艺术体操的任务和作用

艺术体操是我国体坛上的一朵新花,需要阳光雨露的滋润,使它开出更加艳丽的花朵,结出丰硕的果实。当前,摆在我们面前的主要任务是,大力搞好艺术体操的普及工作,并在普及的基础上提高,使艺术体操不断发展,在增强人民体质,建设社会主义精神文明和赶超世界先进水平上取得新的成绩,开创新的局面。

具体来讲,艺术体操的任务和作用可以概括为以下方面:

(1) 增强体质,培养健美体型

艺术体操是体操美,舞蹈美和音乐美等多方面的结合体。其练习内容丰富多采,有各种跳步、转体、波浪、平衡等动作,可徒手做也可持轻器械进行练习,动作节奏有快速的,也有缓慢的,是一种全身运动。因此,进行艺术体操练习不仅对人体诸器官和系统有良好的影响,能增强体质,改进健康状况。同时,通过艺术体操的艺术性训练,还能培养人的健美体型,使人体朝着人们所喜爱的健美方向发展。



(2) 进行美育, 提高审美能力

对学生进行审美教育, 是当前学校教育中的一项重要任务。爱美, 是人的天性。青少年女子正处在长身体、长知识的阶段, 对美的向往和要求表现得尤为强烈。她们希望向美的方向发展, 用美来丰富自己的生活, 这是正常的。关键在于教师怎样去引导她们选择正确的美。而艺术体操正是进行美育的一种良好的教育手段。

艺术体操是一项以优美为其特征的运动项目。它是以美为核心, 以人体的自然动作为基础, 以节奏、韵律为生命的竞技运动项目。通过艺术体操的教学和训练, 可以陶冶学生的情操, 引导良好的兴趣, 锻炼坚毅的性格, 培养开阔的胸怀, 树立正确的审美观念, 形成健美的体态。因此, 在体育教学中开展艺术体操运动, 正是学校造就新一代, 进行美育, 搞好精神文明建设的良好手段。

(3) 抓好训练, 提高运动技术水平

努力提高艺术体操的运动技术, 使我国迅速赶上世界先进水平, 是我们的一项重要任务。为了达到这一目的, 在艺术体操教学训练中, 要抓好基础训练, 严格要求, 一丝不苟; 重视艺术修养, 提高对音乐、舞蹈的欣赏能力; 改进成套动作的组织编排, 重视选材; 努力发掘动作的深度, 提高动作的质量; 加强“美的意识”培养。根据“外为中用”、“古为今用”的精神, 创立具有我国民族特点与风格的艺术体操体系。

4. 艺术体操的特点

艺术体操具有以下特点:

(1) 艺术体操是女子独有的运动项目

艺术体操, 动作优美, 节奏明快, 是适合女子开展的运动项目。女子与男子无论在生理上或心理上都存在着差异。女子的肌肉力量比男子差, 但关节韧带较松弛, 这就决定了女子关节灵活, 动作幅度大。女子脊柱韧带装置的弹性较好, 因此, 有一定的柔韧性和曲线。另外, 女子的肌纤维不如男子粗壮, 而脂肪比较厚, 故女子身体丰满, 肌肉圆滑。在心理方面, 女子特别喜爱优美、柔和、韵律性强的动作, 也善于表达感情。她们对动作的处理较男子更为细腻和富有美感。

艺术体操的动作设计和编排, 就是以女性的生理和心理特点为基础, 并充分发挥各种器械的特性, 要求充分显示女子的气质, 活力及个性, 因而, 女子乐于接受。

(2) 艺术体操具有群众性

艺术体操, 动作优美动人, 配上多彩异样的轻器械就更加吸引人们的兴趣。特别是一般性艺术体操, 不受年龄、人数、场地、器械等条件的限制。可个人做, 也可集体做; 可在地毯上练习, 也可在地板上或土地上练习; 运动量可大也可小, 体力上随时都可以适应。因而, 不仅青少年女子喜爱这一项目, 就连幼儿和成年女子对它也有亲切感。

另外, 艺术体操没有惊险性较大的高难动作, 因而不容易发生伤害, 这对人们就具有更大的魅力, 因此, 深受广大群众的欢迎。



(3) “美”是艺术体操的生命

艺术体操是艺术性的体操，而艺术性的集中表现就是美。如果艺术体操不美了，就失去了艺术性，也就失去了它的生命。因此，它不同于其他的运动项目，而是以音乐作诗，用身体作画，通过女子的健美身躯，配上服装器械的艳丽色彩及优美动人的乐曲来实现的一项体育活动。通过丰富多彩的动作和节奏变化，给人以健与美的享受。

(4) 音乐是艺术体操不可分割的部分

音乐是艺术体操的灵魂，没有音乐，艺术体操就不能存在。

音乐、舞蹈和体操，在长期发展的过程中就是互相补益，溶为一体的。从济南市北郊无影山南坡发掘的出土文物中，就发现了一盘西汉时期的乐舞杂技陶俑。这盘群俑，由二十一人组成。其中八人操着吹打之类的乐器，为场中央表演的体操和舞蹈配乐。由此可见，我国早在公元前二世纪，音乐和体操就是紧密结合的。

艺术体操以韵律、节奏动作为中心，伴奏效果的好坏具有很大的影响。一首美好的乐曲能激发练习者的感情，增强节奏感、表现力。同时，还能感染周围的气氛，陶冶人的心灵。美的旋律将深深地留在人们的记忆里。

5. 艺术体操的内容和分类

(1) 艺术体操的分类

艺术体操根据它的任务和性质，可分为一般性艺术体操和竞技性艺术体操两类。

一般性艺术体操主要任务是锻炼身体，增进健康，培养良好的身体姿态，树立正确的审美观点。一般性艺术体操，不受年龄、人数、场地、器械等条件的限制，除了徒手和竞赛所规定的五项器械外，还可选用纱巾、棍棒、旗帜、箭、扇子等，适宜在大、中、小学校女生中开展。

竞技性艺术体操，除了上述任务外，其主要任务是以竞技为主，难度较大，要求较高，正式比赛只限于绳、圈、球、火棒和彩带五种。分团体和个人赛，并有场地、时间、人数等特定条件的限制。(图3-1)

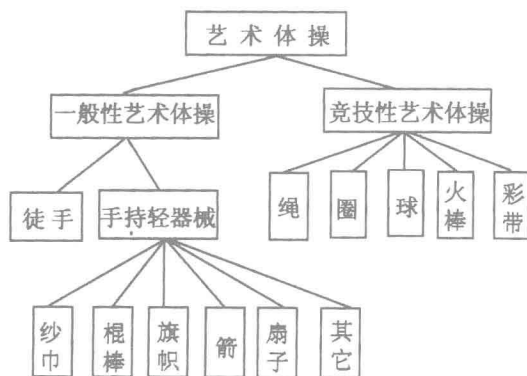


图3-1 艺术体操的分类

(2) 艺术体操的内容