

成人高等院校本科教材

体 育

(下)

主编：陈雁飞



中国人事出版社

成人高等院校本科教材

体 育

(下)

- 体操 • 武术 • 韵律体操与舞蹈 • 游泳
- 新兴休闲体育项目综合篇

主编 陈雁飞

中国人事出版社

编者的话

依据教育部《中学教师进修高师本科(专业起点)教学计划》,结合成人在职性、发展性、特殊性的特点和半脱产等学时方面的要求,我们在继承和发扬原有专业教材的基础上,以培养成人体育本科学员的体育与健康意识及创新精神和实践能力为重点,创新性地将运动技术、教法、学法、案例、作业等统筹于一体,力求既能体现新的课程标准的新思想和新理念,又能满足一线中小学体育教师教学、训练等工作的实际需要,将 20 多门专业理论和技术学科课程教材浓缩成三册,编写了这套《成人体育本科教材》。

本套教材的特点在于:

第一、突出“健康第一”的指导思想。以新课程标准为基准,构建符合素质教育要求的,以人体健康与发展为主线的体系,使体育本科学员加深对体育学科知识与技能的理解。为学员通过进一步的学习掌握体育知识、技能、教材教法,并培养其对 21 世纪新形势下中小学课程改革的思考与创新的能力等搭建一个发展的平台。

第二、突出教材结构体系的创新。新教材区别专科和本科的层次,选择适合于本科学员的知识内容和技术的基础上,集中体现原教材中的知识重点和学员教学实践中最需要的内容,并加以深化和扩展;非重点部分留给学员自学,同时提供参考书目和网络资源。

第三、创新成人体育本科教材的内容呈现形式。突破传统教材单纯按照学科的知识体系和逻辑性编写教材的束缚,从宏观到微观的各层次结构上大胆创新,在教材编写中结合自己的教学经验和中小学新课程标准的理念,在传授运动技术的同时,促进学员教育思想上的改变,全面提高学员从事一线教学实践的水平,培养更多优秀的体育教育人才。

参加第三册编写工作的有(按姓氏笔画为序):

马敬衣、李健、罗朝晖、陈雁飞、赵舒平、荣干、袁立新、张彪、胡凌燕、章济时、潘建芬。

该书由陈雁飞主编、统稿并定稿,宋忠志任副主编。

北京教育学院院长李方同志在百忙之中亲自为本书写序,在此表示衷心的感谢;同时在本书编写过程中,得到了成人兄弟院校的大力支持,并参阅了兄弟院校的部分有关教材和资料,在此一并致谢。由于编者的水平和经验有限,恳请读者对本书存在的缺点与错误给予批评指正。

编 者

2004 年 1 月

目 录

第一部分 体 操	(1)
第一节 体操理论部分	(1)
一、体操的概念、内容、分类	(1)
二、体操与健身	(4)
三、体操教学的保护与帮助(帮助分类与方法、要求及运用)	(6)
四、基本体操比赛的组织与裁判	(11)
第二节 技巧运动	(13)
一、动力性动作	(13)
二、静力性动作	(21)
三、技巧项目的教学建议	(30)
第三节 跳跃运动	(30)
一、一般跳跃	(30)
二、支撑跳跃	(34)
三、支撑跳跃动作教学建议	(43)
第四节 单 杠	(43)
一、上法类动作	(43)
二、摆越及转体动作	(47)
三、回环类动作	(52)
四、下法类动作	(56)
五、单杠动作教学建议	(60)
第五节 双 杠	(60)
一、上法动作	(60)
二、摆动及转体动作	(64)
三、滚翻类动作	(69)
四、倒立类动作	(71)
五、下法类动作	(73)
六、双杠动作教学建议	(78)
第二部分 武 术	(80)
第一节 武术的基础理论、基本知识简介	(80)
一、武术的概念	(80)

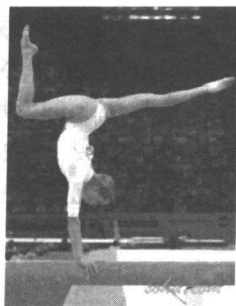
二、武术与中国传统文化·····	(81)
三、中华武术精神对民族精神的塑造·····	(85)
四、武术与健身养生·····	(86)
五、发展武术为全民健身服务,为基础教育的改革服务·····	(87)
第二节 中小学武术教学建议与指导 ·····	(89)
一、如何搞好武术教学·····	(89)
二、攻防是学校武术发展、调动学生学习兴趣的内动力·····	(91)
三、武术动作的教学方法·····	(92)
四、习武练功如何做到“七分练、三分想”·····	(95)
五、怎样才能练好武术套路·····	(96)
六、怎样才能使自己练的武术达到形神兼备,富于韵味和美感·····	(98)
第三节 拳术套路 ·····	(99)
一、健身拳·····	(99)
二、形神拳·····	(108)
三、太极拳·····	(119)
第四节 器械套路 ·····	(133)
一、剑术·····	(133)
二、刀术·····	(145)
第五节 武术与健身、养生(介绍部分) ·····	(157)
一、武术与健身·····	(157)
二、武术与养生·····	(158)
三、传统保健功法及应用·····	(161)
第六节 跆拳道(介绍部分) ·····	(163)
一、跆拳道的要领和内涵·····	(163)
二、跆拳道的特点和作用·····	(164)
三、跆拳道动作的使用部位·····	(165)
四、实战姿势和步法·····	(167)
五、腿法的使用·····	(169)
六、跆拳道组合技术·····	(173)
七、跆拳道教学方法·····	(174)
第三部分 韵律体操与舞蹈 ·····	(183)
第一节 韵律体操 ·····	(183)
一、徒手韵律体操·····	(184)
二、徒手韵律体操动作教学建议·····	(192)
三、轻器械韵律体操·····	(193)
四、轻器械韵律体操动作教学建议(以绳操为例,其它器械可参看)·····	(199)

第二节 健美操	(200)
一、健美操概述	(200)
二、健美操的基本动作	(203)
三、健美操的步伐组合	(204)
四、健美操的音乐	(205)
五、健美操的教学方法	(206)
第三节 舞 蹈	(207)
一、舞蹈的基础知识和基本理论	(207)
二、舞蹈基本动作	(222)
三、常用基本舞步和基本舞步组合	(227)
四、集体舞	(231)
第四部分 游 泳	(242)
第一节 游泳基础理论与基本知识	(242)
一、游泳基础理论知识	(242)
二、游泳运动的基本常识	(244)
三、游泳场地器材简介	(246)
第二节 游泳技术与教学	(247)
一、熟悉水性	(247)
二、蛙泳	(251)
三、爬泳(自由泳)	(259)
四、实用游泳技术简介(自学内容)	(267)
第五部分 新兴休闲体育项目	(272)
◎ 轮 滑	(272)
一、轮滑运动的起源	(273)
二、轮滑运动的分类	(275)
三、轮滑运动的特点	(276)
四、选择合适的轮滑鞋	(276)
五、轮滑运动的场地、器材	(276)
六、轮滑的基本技术	(284)
七、轮滑比赛的竞赛常识	(289)
◎ 攀 岩	(298)
一、攀岩运动简介	(299)
二、攀岩运动在我国	(304)
三、攀岩运动基本技术	(305)

攀岩教学与保护技术	(308)
一、攀岩教学	(308)
二、保护技术	(312)
攀岩安全	(313)
体能训练与专项身体素质评价	(314)
一、周期性的训练	(314)
二、有氧运动与攀岩	(314)
三、训练进度	(314)
四、专项身体素质与评价	(315)
攀岩的竞赛规则	(316)
一、岩壁	(316)
二、比赛形式	(316)
三、签到与隔离区	(317)
四、路线观察与练习	(317)
五、攀登前的准备	(318)
◎ 定向越野	(320)
第一节 定向越野概述	(320)
一、什么是定向运动(orienteeing)	(320)
二、定向越野的起源与发展	(321)
三、国际定向越野组织	(321)
四、定向运动的形式及种类	(322)
五、中国定向越野的发展	(323)
第二节 定向越野场地与器材设备	(324)
一、场地	(324)
二、器材	(326)
第三节 定向越野技能	(328)
一、基本技能	(328)
二、善于进行长距离的越野跑	(332)
第四节 定向越野的教学与训练方法	(335)
定向越野活动设计	(338)
第五节 定向越野比赛组织与参赛方法	(339)
一、定向越野比赛组织	(339)
二、参赛方法	(344)
三、犯规与处罚	(346)

第一部分 体操

体操是一项有着悠久历史、深受人们喜爱的内容丰富、形式多样、普及性很强的娱乐活动和运动项目。古希腊时期,人们将身体锻炼、运动竞技、游戏的一切身体活动,如:走、跑、投掷、攀登、摔跤、舞蹈、骑射、军事训练中的游戏等统称为体操,并通过体操练习来塑造健美的体型。在我国体育发展史上体操也占有重要地位,如中国古代强筋骨的“五禽戏”、“八段锦”等是最早的健身体操形式;流传我国古代民间的歌舞、杂技、戏剧中的技巧动作;古代军事训练中的队列、集体操练等都体现了体操的产生与发展的进程。19世纪前,在西方所有的运动方式都称为体操。随着生理学、生物力学、解剖学、生物化学、医学等学科的发展及人们认识的提高,体操在内容、方法、理论方面才形成独立的、区别于其他身体运动的形式。



体操在我国各级各类学校体育教学中占重要地位。本章通过介绍健身的目的、价值、意义,为中小学体育教师提供体操健身的理论与实践的方法,为贯彻“健身第一”、“终身体育”的思想提供理论和实践经验,因此,学生在掌握体操动作技术、技能的基础上,掌握体操动作教学规律、教学方法,并通过学生的自学、面授、讨论等多种教学形式的结合,培养学生的教学实践能力和创新能力。

第一节 体操理论部分

学习目标

本部分主要论述体操的概念、内容、分类,体操在我国中小学体育教学中的作用及体操教学的保护帮助、基本体操裁判与组织。通过体操知识的学习使学生掌握体操的健身方法,掌握保护帮助的方法,能够独立组织基本体操比赛。

一、体操的概念、内容、分类

(一) 体操的概念

体操是根据人体解剖、生理特征,通过徒手、手持轻器械和在器械上完成的不同类型和难度的单个动作、组合动作、成套动作,具有一定艺术表现力的体育运动项目。

“体操”一词来自希腊文“gymnastike”。在古代人们将所有的身体操练形式统称为体操,体操一词涵盖所有的体育项目,并一直沿用到19世纪末20世纪初,由于科学技术的发展,

生理学、医学、心理学的发展及人们对体育运动本质和价值深刻的认识和科学的分类,“体育”一词代替了“体操”。体操成为一项有着独特特点、独立的体育运动项目,并且在练习内容和方法上有别于其他的身体运动方式。

体操是我国体育教育的主要组成部分,它在我国各级、各类学校的体育教学中占有重要地位,因此,它是高等学校体育教育专业、体育教师培训的必修课程。体育教师掌握体操理论知识、体操技术和技能是贯彻党的教育方针、贯彻“全民健身”和“健康第一”指导思想的前提和条件,也是中小学体育教师的基本功。

我国竞技体操的发展推动了体操事业的发展。1979年,中国体操健儿在第二十届世界体操锦标赛上获男子团体第五名,获女子团体第四名,马燕红为中国夺得了第一个女子高低杠世界冠军,为祖国赢得了荣誉。中国竞技体操的发展促进了大众基本体操的普及和发展。

1983年中国体操运动员在第二十二届世界体操锦标赛上,首次获男子体操团体冠军。

(二)体操的内容

从十八世纪到十九世纪中叶,先后形成了德国和瑞典体操学派,体操的内容也逐步形成和确定。随着社会的进步和发展,体操的内容和形式也在不断的发展和变化,形成了与时代相适应的现代体操体系和内容,其中包括:

- 队列队形练习
- 徒手体操练习
- 轻器械体操练习
- 器械体操
- 技巧运动
- 跳跃运动
- 艺术体操
- 团体操
- 健美操
- 蹦床运动

1. 队列队形练习

队列队形练习分为队列练习内容和队形练习内容。队列队形是体育教学、军事训练、团体操练习和训练的主要内容和必要的形式,也是日常集体活动不可缺少的组织手段和方法。中小學生通过队列队形内容的练习,可以形成良好的身体姿势,养成行动迅速、协调一致、动作准确的良好习惯和作风,培养严格的组织纪律性和集体主义精神,同时,队列队形操练也是中小学体育教师必备的专业技能。

2. 徒手体操练习

徒手体操是根据人体解剖、生理特征和人体运动部位的特点,按照一定的顺序和规律,由举、摆、振、屈、伸、转、绕、绕环、踢、蹲、转体、跳等一系列动作组成的徒手动作,它以不同的方向、路线、速度、幅度、频率、节奏按照一定的程序所组成的身体练习,包括单人动作、双人动作和多人动作。徒手体操是体操和其他活动的基本练习,由于它的动作简单易学,易于普及,同时不受场地和器械等条件的限制,有着广泛的基础性和群众性。坚持练习可发展身体各部位的灵活性、协调性,增强神经系统的机能,消除疲劳,预防疾病。

3. 轻器械体操练习

轻器械体操是在徒手体操的基础上,通过手持体操棍、实心球、跳绳、沙袋、哑铃等轻器

械,并利用器械的特点进行身体练习。练习者在练习过程中,必须有效控制好器械,中小学体育教师在组织教学中要注意教学的组织和使学生保持适当的距离,注意安全。通过轻器械体操的练习,可促进少年儿童身体的正常发育,发展力量、协调、灵敏、弹跳等方面的身体素质,它既是各级、各类学校体育教学、运动训练的重要内容,也是大众健身的重要内容。

4. 器械体操练习

器械体操指竞技体操比赛中的各个器械项目和用于健身、掌握实用技能的专门器械体操。竞技体操包括:单杠、双杠、吊环、鞍马、高低杠、平衡木,专门器械包括:肋木、平梯、体操凳、多功能器械等器械。器械体操练习要求练习者在不同的器械上控制自己的身体,通过练习能有效提高人体的控制能力和灵活性、协调性,增强肌肉力量,培养勇敢、顽强、果断的意志品质,既是各级、各类学校体育教学和运动训练的重要内容,也是大众健身的重要内容。

5. 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。技巧练习能提高前庭器官的机能,发展力量、灵敏、协调、速度等身体素质,也是器械体操和其他项目的基本练习内容和辅助练习内容。

6. 跳跃运动练习

跳跃运动包括以下肢为主的一般性跳跃和以上、下肢协调配合的支撑跳跃。一般跳跃主要指体操、舞蹈中常用的跨跳、转体跳、交换腿跳和在弹板上跳起腾空做各种身体姿势动作等。跳跃练习能提高前庭器官的机能,发展力量、灵敏、协调、速度等身体素质,也是器械体操和其他项目的基本练习内容和辅助练习内容。

7. 艺术体操

艺术体操在国际比赛称“现代韵律体操”。艺术体操指由徒手或手持轻器械在音乐伴奏下进行的身体练习,它是一项符合女子生理、心理特点,艺术性很强的体操项目。艺术体操动作包括走、跑、跳、转体、波浪、绕环、平衡、抛接器械和一些舞蹈动作组成。通过艺术体操练习能发展协调、灵敏、柔韧等身体素质,培养节奏感和表现力,是审美教育的重要内容。

8. 团体操

团体操是以体操内容为主,融音乐、舞蹈、美术等内容反映一定主题思想的集体综合性体操表演项目。它可由几十人、几百人、成千上万人组成的中小型或大型团体操。团体操内容一般包括徒手体操、轻器械体操、舞蹈、技巧动作、武术、队列队形变化、组字、造型等,并配以音乐、服装、道具、背景等艺术装饰,组成不同的画面,来歌颂祖国、歌颂人民、歌颂党,是实现体育教育任务的一种手段。通过团体操的训练和表演,陶冶情操,培养青少年组织纪律性和集体主义精神,进行爱国主义教育,推动群众性文化体育活动的开展。

9. 健美操

健美操是指通过徒手或使用健美器械,融体操、音乐、舞蹈等于一体的身体锻炼项目。通过健美操练习,能增强体质、消除疲劳,发展协调、灵敏、柔韧等身体素质,培养节奏感和表现力,是审美教育的重要内容。

10. 蹦床运动

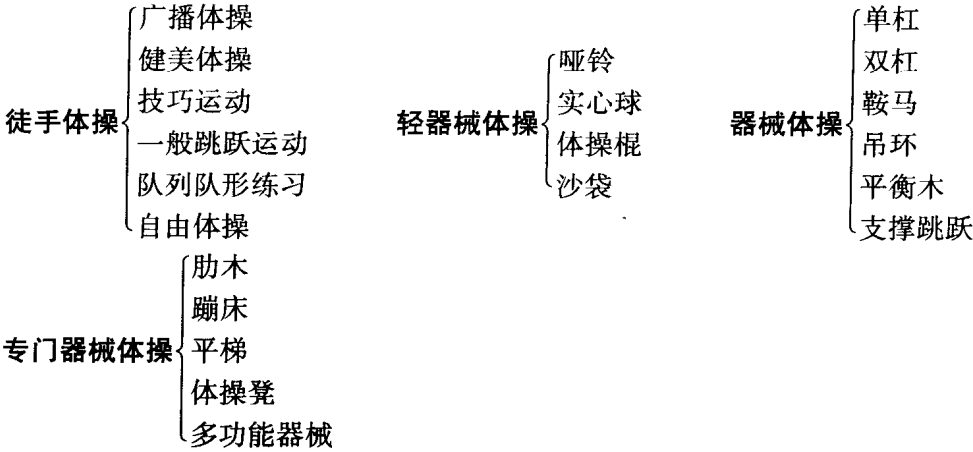
蹦床运动是体操、跳水、花样滑冰等运动项目的辅助练习手段,也是一项新兴的运动项

目,并且深受儿童和青少年的喜爱。通过蹦床练习能发展弹跳力、协调性、灵敏性和前庭分析器官的机能,培养练习者身体控制能力和勇敢、顽强的意志品质。

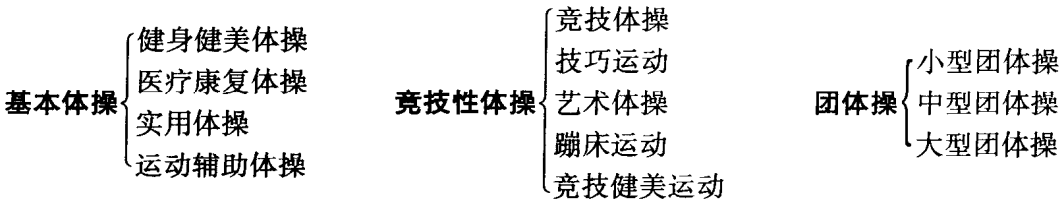
(三)体操的分类

体操历史发展悠久,内容丰富、形式多样,从体操的发展看,有多种不同的分类方法,从体操教学的角度可分为:

1.按身体练习形式



2.按体操所要完成的任务



二、体操与健身

(一)健身体操的发展

体操在全民健身运动中起着重要作用。古希腊时期,人们就把身体锻炼的一切活动称为体操。在我国从体操的发展历史看主要有三类:强身防病的健身体操,如:《内经》中的“导引养生术”;反映民间艺术和娱乐的技巧类体操(在古代歌舞、戏剧、杂技等民间表演性活动中体现出来);军事训练中团体队伍变化及集体操练有关的团体操。在近代人们用人体运动法则、解剖学、生理学、心理学等科学,不断完善和丰富体操的理论,使体操在大众健身方面和竞技方面有着很大发展。二十世纪中期,1953年在荷兰的鹿特丹举办了国际大型体操盛会——“世界大众体操节”,其宗旨是:“增进健康、提高体力、结交朋友、体验快乐”。1995年7月6日,中国体操协会和中国关心下一代工作委员会幼儿基本体操促进会率“中国幼儿基本体操代表团”一行25人赴德国柏林参加“世界大众体操节”,各国人士对中国小将的表演给予高度的评价,当地媒体曾这样报道:“世界上最大的国家派来了最小的、但最精彩的队”。

新中国成立后,体操作为我国体育的重要项目,很快在全国发展起来。1951 年国家体委就公布了第一套成人广播体操,随后根据需要我国推出了 20 多套成人、少年、儿童广播体操,对增强体质、增进健康促进全民健康运动的开展起着积极的作用。

(二)体操的健身健心价值

体操以其丰富的内容、全面发展身体素质及娱乐性等特点,深受人们的喜爱。体操主要有以下健身功能:

1. 体操运动能全面发展身体素质

体操运动本身就是一项要求身体素质全面的运动,完成一个动作,需要力量、耐力、协调、灵敏、表现力等,因此,学习或练习体操动作就是一个发展身体素质的过程,是一个培养人的过程,因为体操要求动作精益求精。

2. 经常从事体操运动能提高人体的活动能力。

3. 参加体操运动能改善人体机能状态。

4. 体操运动能培养学生的意志品质。

5. 体操运动能培养学生的审美能力,塑造学生强健的体魄和健美的体形。

6. 通过体操训练能培养和增强人们的自信心,提高人们的心理承受能力。

(三)体操健身的方法

(1)发展身体素质、发展协调、灵敏素质的练习方法:以复合性的动作为主的(如:双杠的支撑摆动,支撑跳跃的跳上成蹲撑挺身跳下)力量素质等。根据教材动作发展上肢力量、腰背肌和腹肌力量(如:利用肋木发展腹肌力量。如:发展灵敏协调素质的动作有:各种姿势的协调性、跳跃性的组合练习,或利用轻器械,如跳绳、实心球进行力量、协调性的练习)。

(2)发展身体基本活动能力:如:各种跳跃、舞蹈步伐、越过障碍等。结合教材内容练习单个动作和组合动作。

(四)体操在中小学体育教学中的作用

通过学习体操的内容和知识,使学生掌握单个动作和组合动作;提高动作质量,要求学生不仅能完成动作,还要准确、连贯、优美的完成动作,培养学生的平衡能力、自我保护意识及审美能力,同时在教学过程中要注重对学生进行心理素质和心理品质的培养,因此,在教学中,要严格规范动作,教师可结合教材内容、国内外体操赛事对学生进行教育,还可通过网络使学生自己获得信息和有关知识。

1. 体操动作尤其是器械体操动作要克服人体重力做功,如:男生单杠的支撑后回环、女生单杠的骑撑后倒挂膝摆动上等动作,通过练习可提高学生的身体素质,培养学生的意志品质,克服困难。

2. 体操的锻炼价值非常高,能培养学生的锻炼习惯,培养学生的美感,提高审美能力,陶冶情操。

3. 体操动作规范严格,能培养学生的控制能力。

4. 体操动作有一定的危险性,在练习和学习过程中,需要学生克服心理压力,因此,通过体操动作的学习,能培养学生勇敢、自信的品质。通过体操课的学习增强学习者的保护帮助意识的自我保护意识,保护帮助是体操教学的特点之一,通过课堂教学师生之间、学生和生之间的保护帮助和交流,培养学生互相帮助、互相理解、互相支持、互相学习、互相合作的

优良品质及团结协作的集体主义精神。

5.通过体操课的学习能培养学生灵活性和协调性。

6.在体操教材内容安排上,结合各年级学生的身体、心理特点,从动作的质量、健美体格方面提出了严格的要求。

7.由于体操动作内容丰富、形式多样,中小学教材所选择动作结合了学生神经系统和力量发展的特点,选择了克服身体重力做功及发展学生基础素质的动作;如:实用体操中的手脚并用爬杆或爬绳、男生单杠的支撑后回环、女生双杠支撑摆动前摆下、技巧滚翻及倒立类动作。

三、体操教学的保护与帮助(帮助分类与方法、要求及运用)

(一)保护与帮助的意义

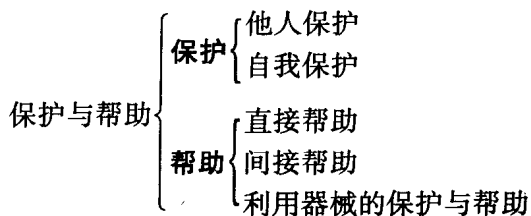
保护与帮助是体操教学的显著特点之一,是体操教学与训练的一种手段与方法,同时也是预防运动创伤的安全措施,中小学体育教师必须掌握这一基本技能。

体操运用不同类型的器械,有不同类型和不同难度的动作,在运动中人体经常处于复杂的状态中,有一定的危险性,运用正确的保护帮助方法,有助于减轻学生身体、心理负担,消除顾虑,增强学生学习的自信心,同时能使学生尽快的建立动作概念,掌握技术要点,也是防止伤害事故的重要手段和有效方法。

保护与帮助既有区别,又有十分紧密的联系。在体操教学与练习中,保护在某种程度上带有帮助的意义,同时帮助又是一种可靠的保护。保护中有帮助,帮助中有保护,两者缺一不可。在体操教学与训练中,通过保护帮助方法的运用,能培养学生责任感和集体主义精神,能培养互爱互助的良好作风,增进同学间和师生间的关系和感情。

(二)体操保护与帮助的分类

体操教学和训练中,保护帮助的方式方法非常多,根据体操动作的技术和练习者掌握动作的程度保护与帮助可分为:



1. 保护

(1)他人保护

练习者由于完成动作技术不熟练或者由于意外原因而失手、脱手等危险时,保护者根据实际情况及时采取措施使练习者摆脱危险,称他人保护。保护者在他人进行练习时应根据项目和动作的类型选择适当的位置,做好保护的准备。他人保护常用的手法有:接、抱、拦、挡、拨等手法,通过这些手法的运用,使练习者改变身体的位置,减缓、加速或停止动作,避免撞击器械、摔倒、掉下器械等,以保护练习者的安全。

(2)自我保护

由于意外原因或在动作失败时,练习者独立运用自救动作来摆脱危险,称自我保护。当动作失败或动作方法不正确将要出现危险时,练习者要冷静、果断,迅速采取必要的措施避免头部直接触地或直臂反关节撑地,并使全身肌肉保持一定的紧张程度,把危险降到最小程度。在学习过程中自我保护方法主要有以下几种:

① 利用动作的惯性,摆脱危险。练习者在学习过程中,当动作失败或动作方法不正确将要出现危险时,可利用惯性顺势采取屈臂、团身、低头、滚动、滚翻、下蹲等方法,保持全身肌肉的紧张,减缓冲击的力量,并尽量避免头部直接触地。如:在练习手倒立动作时,蹬摆腿力量过大而前翻时,可顺势屈臂、含胸、低头、团身做前滚翻动作。

② 改变动作性质或身体姿势,摆脱危险。练习者在学习过程中,当动作失败、动作方法不正确将要出现危险时或危险已经发生时,可及时改变动作性质和身体姿势避免危险的发生。

③ 及时停止练习,摆脱危险。练习者在学习过程中,当器械发生故障或动作失去节奏时,及时停止练习或跳下器械,避免伤害事故的发生。

④ 紧握器械,摆脱危险。练习者在学习过程中,当动作失败、动作方法不正确将要出现危险时或危险已经发生时,紧握器械,摆脱危险。如:练习单杠骑撑前回环动作,当回环不能到骑撑位置时,练习者应迅速屈膝勾杠,拉臂紧握杠,防止掉下器械。

2. 帮助

(1) 直接帮助

练习者在做动作时,帮助者给予直接的助力,称直接帮助。直接帮助能使练习者迅速建立正确的动作概念,更好的掌握、改进和提高体操技术动作。在体操教学中,常用的间接帮助的方法有:托、顶、送、挡、拨、搓、拉、扶。

托:通过托的手法,使练习者身体重心升高或身体靠近器械。如:器械体操的上法常采用托的手法。

顶:通过顶的手法,加大动作幅度。如:跳跃动作可采用顶的动作。

送:通过送的手法,使身体重心远离器械轴获得较大的动能。如:高单杠起摆时用送的方法。

挡:通过挡的手法,使练习者获得一种阻力性助力,完成动作力量过大时,起减缓或制动作用。如:练习单杠支撑后回环力量过大时,可用挡的方法帮助练习者制动腿。

拨:通过拨的手法,使练习者获得翻转的速度和力量。如:练习单杠骑撑前回环动作,当回环速度不足时,可用拨的方法帮助练习者,加大回环的速度。

搓:通过搓的手法,帮助练习者加大身体沿纵轴转体的速度,采用两手相向用力的方法。如:练习双杠后摆转体 180° 成分腿坐动作,当练习者双腿摆过杠面时,可用搓的方法帮助练习者完成转体动作。

拉:通过拉的手法,帮助练习者抬上体或越过器械。如:练习跳马分腿腾越动作,常采用拉的方法帮助练习者完成动作。

扶:通过扶的手法,帮助练习者维持平衡,一般帮助者要随练习者完成动作的路线移动。如:器械的下法或跳马动作的落地等,常采用扶的方法。

(2) 间接帮助

帮助者不直接加以助力于练习者身上,而采用信号、标志物、限制物等手段的帮助。通

过间接帮助能使练习者掌握准确的用力时机和掌握正确的动作节奏,获得正确的空间位置和方向,帮助练习者尽快建立正确的动作概念。

① 信号

用语言、节奏、节拍器等方式,提示练习者用力的时机、动作的方向、加速或减速等动作节奏的方法。如:练习者做手倒立动作时,可采用顶肩、立腰等信号提示练习者,或练习者做支撑跳跃推手动作时,帮助者可提示“推手”的信号,帮助练习者掌握正确的推手时机。

② 标志物和限制物

帮助者用绳、球等醒目或明显的标志,指明运动的方向等。如:跳马侧腾越动作,可在侧摆腿的一侧放置标志物,加大摆动腿的幅度和高度,提高动作的质量。

在保护帮助的运用中,无论是他人保护,还是直接帮助,保护帮助者除选择正确的位置和正确的手法外,还要有灵活的脚下步伐移动的配合及保护帮助的时机,同时还要根据被保护者的实际情况具体问题具体分析。

3. 利用器械的保护帮助

利用体操保护器械进行保护帮助,可以加快掌握体操动作的速度,改进动作技术,而且为体操教学与训练提供安全保障;同时有助于消除体育教师、学生的恐惧心理,促进体操动作的掌握,如:海面坑、护膝等。目前,中小学体操教学条件比较差,体育教师应积极创造条件,自己动手制作和改进一些简单的器械,以便在体操教学和训练中运用。

(三) 保护与帮助在体育教学中的运用

1. 保护与帮助方法的运用

科学、安全、合理的运用保护与帮助能增加练习者练习的信心,克服和消除畏惧情绪和恐惧心理,有利于建立正确的动作概念、加快动作的掌握,预防伤害事故的发生,维护和增进学生的健康。在体操教学与训练中保护与帮助是练习者掌握体操动作的外界条件,在学习的过程中过多的采用助力性的帮助,会使练习者产生依赖思想,不利于动作的学习和掌握。因此,根据不同的教学阶段、选择适当的保护帮助方法,及时脱保是体育教师必须掌握的技能。

在体操教学的实际应用中,应注意以下几个方面的问题:

(1) 保护帮助者站位要得当

选择正确的位置才能更好的发挥保护帮助的作用。站位的选择要根据不同的项目、不同类型动作的特点来确定。技巧项目一般向前做动作时,保护帮助者应站在练习者的侧前方;向后做动作时应站在练习者的侧后方;向侧做动作时应站在练习者的背侧方。支撑跳跃项目保护帮助者应站在练习者落点的侧方。单杠项目在高单杠摆动动作中,保护帮助者应站在练习者最容易脱手的地方,即练习者悬垂摆动时超过垂直部位的后方;练习者在做杠上动作时,保护帮助者应站在杠下前侧方或后侧方的位置进行保护帮助。双杠项目在挂臂动作中,保护帮助者应站在杠外一侧从杠下给予保护帮助。

(2) 保护帮助的部位要正确

保护帮助的部位指保护帮助者给予练习者助力的作用点。动作的部位要根据项目的特点和动作的结构而定。一般情况下,重力的作用点在人体重心附近或运动轴两侧身体重心附近。

(3)保护帮助者给予助力的时机和用力的大小要适当

给予练习者助力的时机是保护帮助的技巧和关键,过早或过晚给予助力都会影响体操动作的完成,助力的时机必须根据体操动作技术特点确定,体育教师必须研究不同项目体操动作的技术特点;助力的大小和方向取决于体操动作技术的要求和练习者的具体需要,一般在认知-定向阶段应给予较大的助力。

(4)保护帮助的重点要明确

保护帮助的重点是身体最容易受伤害的部位和头部。在体操教学的保护帮助中一般依据以下顺序:头颈部、上肢、腰、膝踝等部位,同时要尽量避免掉下器械。

(5)保护帮助者步伐移动快速灵活

体操教学保护帮助的实际应用中,除保护帮助手法、站位、时机和用力要恰当外,还要注意保护帮助者是否能迅速跟随练习者的运动前、后、左、右的移动,以保持保护帮助者始终处于最佳的站位。

(6)不同的教学阶段采用适当的保护帮助方法

动作技能是指由外部动作构成的技能,主要借助于骨骼、肌肉和相应的神经过程来实现。体操动作技能的形成可分为三个阶段:第一个阶段:认知-定向阶段(泛化阶段);第二个阶段:动作系统初步形成阶段(分化阶段);第三个阶段:动作协调和动作完善阶段(建立动力定型阶段)。动作形成的不同阶段有不同的特点,在体操动作形成的不同阶段运用适当的保护帮助方法能取得事半功倍的作用,不同阶段的动作特点及保护帮助方法的运用(见下表)。

技能形成阶段	认知-定向阶段	动作系统初步形成阶段	动作协调和动作完善阶段
保护帮助方法运用	帮助:直接帮助、利用器械帮助、利用信号和标志物	保护帮助:直接帮助、间接帮助、利用器械保护、自我保护	保护:利用器械保护、自我保护、脱保
阶段特点	动作呆板、不协调、多余动作多	形成清晰的动作表象,能根据动作表象矫正自己的动作	动作在时间和空间上已达到协调,构成一个连贯稳定的动作系统

(7)脱保的时机

在体操教学和训练中,保护帮助和独立完成动作之间的关系非常重要,保护帮助只是一种教学手段,最终要求练习者掌握和独立完成技术动作,而脱保时机的选择有一定的难度,因此,选择脱保时机一般要注意以下几方面的问题:①要观察练习者平时对所学技术动作掌握的情况;②了解练习者平时完成动作的成功率;③了解练习者的意志品质;④了解练习者的身体素质、心理素质,观察练习者的情绪是否稳定;⑤了解练习者的自我保护能力。

2.体操教学中对保护帮助者的要求

(1)保护帮助者要有高度的责任感

保护帮助不仅是体操教学的重要手段,也是练习者安全保障的重要措施。因此,在保护帮助的过程中应注意力集中、耐心细致、要有舍己救人的精神,尽量使练习者摆脱危险。

(2)保护帮助者要掌握保护帮助方法

保护帮助是体操教学和训练的基本技能,只有掌握好保护帮助的技能,才能在体操教学和训练中广泛的运用。因此,认真钻研、勤于实践是掌握保护帮助技能的最好方法。

(3) 保护帮助者要熟悉体操技术动作

熟悉和掌握体操技术动作是正确运用保护帮助的基础。虽然体操动作类型多、技术复杂,但其技术动作有一定的规律,体育教师和保护帮助者既要掌握体操技术动作的一般规律,同时又要掌握每一个体操动作的技术特点,以便选择保护帮助的方法、时机、助力的部位和最佳的位置,并要做到三快:眼快、手快、脚快。在实际教学中正确的、科学的、合理的运用保护帮助,还需要多实践、多钻研,总结出适合教学对象特点的一套有效的保护帮助方法。

(4) 保护帮助者要了解练习者的情况

在体操教学与训练中,保护帮助者要做到以下几点:①了解练习者掌握体操技术动作的情况;②了解练习者身体素质的情况、心理状况及情绪特点;③了解练习者对保护帮助者的要求;④了解练习者的年龄特点和性别差异,对注意力不集中、情绪不稳定、技术水平不高、素质差、胆小的练习者要给予特别的关注。

(四) 体操教学与训练中运动创伤的预防

在体操教学与训练中防止运动创伤和伤害事故的发生,除采取积极、有效的保护帮助措施外,还应注意以下几方面的问题:

1. 依据教学规律,作好课堂组织工作,防止运动创伤和伤害事故

在体操教学与训练中要遵循体操教学规律,在内容安排、动作学习的过程中要由易到难、由简单到复杂,同时要保持良好的课堂教学环境。

2. 培养练习者良好的课堂学习习惯和组织纪律性,防止运动创伤和伤害事故

良好的体操教学效果取决于教师和学生积极性的充分发挥,同时使练习者保持良好、自觉遵守纪律的习惯。课堂纪律的规范不仅可以维护练习者的安全、防止运动创伤和伤害事故的发生,同时也是提高教学效果的前提条件。

3. 合理安排运动负荷,防止运动创伤和伤害事故

运动负荷安排是否合理是提高教学效果,防止运动创伤和伤害事故发生的条件之一。在体操教学与训练中,运动负荷太大容易造成练习者疲劳,运动负荷太小又不能达到较好的教学效果,因此,科学、合理的安排运动负荷是提高教学效果,防止运动创伤和伤害事故发生的条件。

4. 在体操教学中加强医务监督,防止运动创伤和伤害事故

练习者良好的身体感觉、健康状况是体操教学和训练的基本条件之一。体育教师要通过观察、询问、调查等方法,了解练习者的状况,将体育教学和医务监督有机的结合起来,提高教学效果,防止运动创伤和伤害事故的发生。

5. 加强场地、器械设备的安全检查,防止运动创伤和伤害事故

体操教学条件的保障是顺利完成体操教学、防止运动创伤和伤害事故的必要条件。器械放置的位置是否合理、是否牢固,环境卫生是否清洁等,需要体育教师在课前进行检查,以保证体操教学的顺利进行,防止运动创伤和伤害事故的发生。