

● 杨红 刘智丽 李德华 主编

实用体操

SHIYONG TICAQ



四川出版集团 四川人民出版社

SHIYONG TICAQ

实用体操

◎ 杨红 刘智丽 李德华 主编

四川出版集团 四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用体操 / 杨红, 刘智丽, 李德华主编. — 成都:
四川人民出版社, 2011. 7

ISBN 978-7-220-08376-1-01

I. ①实… II. ①杨…②刘…③李… III. ①体操—
中学—教学参考资料 IV. ①G634. 963

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 131936 号

SHIYONG TICA0

实用体操

杨 红 刘智丽 李德华 主编

特约编辑
责任编辑
封面设计
技术设计
责任校对
责任印制

王晓艳 纪立宇
王定宇
马欣晖
戴雨虹
徐 英
李 进 王 俊

出版发行
网 址

四川出版集团 (成都市槐树街 2 号)
四川人民出版社
<http://www.scpph.com>

<http://www.booksss.com.cn>
E-mail: scrmcbf@mail.sc.cninfo.net

发行部业务电话
防盗版举报电话

(028) 86259459 86259455
(028) 86259524

照 排
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

四川胜翔数码印务设计有限公司
北京盛世双龙印刷有限公司
148mm×210mm
10.375
300 千字
2012 年 8 月第 1 版
2014 年 12 月第 2 次
ISBN 978-7-220-08376-1-01
16.00 元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028) 86259624

前 言

体操一直是世界公认的体育运动基础项目，对正处于身体发育重要时期的中学生有着独特的锻炼价值。2000年新颁布的《体育与健康教学大纲》虽然把体操作为中学体育教学的重要内容，但是，当前体操运动在学校体育中的地位 and 开展情况并不乐观，尤其是体操教学中的器械体操项目已基本消失。中学的体操教学仍然是处于常规的模式、千篇一律的达标内容、枯燥无趣的教学形式，这远远不能够满足信息时代学生的需求。至今，没有一本针对中学生编写的符合《体育与健康课程标准》要求、真正为体操的普及推广以及指导高中体育专业考生落到实处的体操指导书籍。此书针对性、操作性强，对体操教学与学生自主训练有着十分重要的指导意义。

基于上述原因，针对《体育与健康课程标准》对体操类项目教学提出的要求，结合当前中学体操类项目的教学现状，力求拓展中学体操教学的新思路，为中考和高考提供实用的体操技术指导是撰写本书的指导思想。在具体编撰的过程中，全书分为针对中学体育教师的理论篇、针对中学生学习体操类项目的实践篇。在编撰手法上，站在教师和学生的视角，采用通俗语言进行编写，涉及并突出了体操类项目知识的系统性、针对性，力求为中学生提供体操动作技术指导，为中学体育教师提供教学指导。



本书自成体系，编撰新颖，结构严谨，文字简练，通俗易懂。本书由成都体育学院杨红、刘智丽和李德华主编，是集体智慧的结晶。撰写分工如下：理论篇：第一章，成都体育学院杨红；第二章，成都体育学院刘智丽；第三章，第一节、第二节、第三节，成都体育学院赵元吉，第四节、第五节，成都体育学院柯卫国；第四章，成都体育学院杨红；第五章，成都体育学院毛俐亚；第六章，成都体育学院牛晓静。实践篇：第七章，成都体育学院刘智丽；第八章，第一节，成都体育学院刘智丽，第二节，成都体育学院杨红，第三节，成都体育学院张智祥，第四节，成都体育学院何炬；第九章，成都体育学院李德华；第十章，成都体育学院周学斌；第十一章，四川幼儿师范高等专科学校李腊梅；第十二章，四川幼儿师范高等专科学校李腊梅。

本书撰写过程中，得到了领导、同事、朋友、家人和学生孔祥珍、周莹及彭若雷的大力支持和帮助，在此表示诚挚的谢意。

由于作者知识水平有限，书中如有不妥之处，敬请读者、同行和专家们批评指正。

杨 红

2011年4月

目 录

理论篇	1
第一章 实用体操概述	3
第一节 实用体操产生的社会背景	3
一、学生的困惑与学校体操的尴尬	3
二、学生的渴望与学校体操师资的不足	5
三、学生的茫然与体操教材的缺乏	6
第二节 实用体操的教学目标	7
一、实用体操教学的理念	7
二、实用体操教学目标的确定	9
第三节 实用体操的特点	10
一、针对性	10
二、指导性	11
三、实用性	13
第四节 实用体操的教学内容	13
一、基础理论与锻炼指导	13
二、基本技术与教法指导	14
第二章 实用体操与中学生身心健康	15
第一节 中学体育与健康课的基本任务	15
一、全面锻炼中学生的身体,促进中学生身心和谐发展	15
二、初步掌握体育与健康基础常识、基本技术与方法	16
第二节 实用体操与中学生身体健康	17
一、中学生的生理特征	17
二、《体育与健康课程标准》(水平四至水平六)运动技能 与身体健康领域对体操的需求	18
三、实用体操的健身价值	19
第三节 实用体操与中学生心理健康	23
一、《体育与健康课程标准》(水平四至水平六)对心理健 康领域发展的要求	24
二、中学生心理发展特征	25



三、实用体操对中学生心理健康的积极影响	30
四、中学生心理健康的表现	32
第三章 科学进行实用体操练习	34
第一节 实用体操练习原则	34
一、系统性原则	34
二、循序渐进原则	35
三、巩固与提高原则	35
四、全面身体训练原则	36
第二节 实用体操练习计划的制定	37
一、制定练习计划的作用	37
二、练习计划的类型和基本内容	38
三、练习计划执行中的基本要求与注意事项	39
第三节 实用体操练习效果的评价	41
一、练习过程的评价	41
二、练习结果的评价	41
第四节 实用体操练习与合理营养	42
一、体育运动合理营养的基本要求	42
二、实用体操练习能量消耗特点	43
三、实用体操练习合理营养的要求	43
第五节 实用体操练习损伤的预防和处理	44
一、实用体操练习运动损伤的分类	44
二、实用体操练习运动损伤的原因	45
三、实用体操练习运动损伤的处理	46
第六节 实用体操练习内容	49
一、力量素质	49
二、柔韧素质	51
三、基本动作	52
第四章 体操项目介绍	54
第一节 体操的特点	54
一、体操的内容丰富，形式多样，易于普及	54
二、体操能全面地和有重点地锻炼人体	54
三、在体操教学和训练中广泛采用保护与帮助	54
四、体操有一定的艺术性	55
第二节 体操的内容	55

一、基本体操	55
二、竞技性体操	55
第三节 体操的教学	56
一、体操教学过程	56
二、体操教学特点	57
三、体操教学环节	58
第四节 体操的训练	58
一、注意动作技术要领正确先进	58
二、注意动作技术的全面性	59
三、注意动作技术训练与专项素质训练相结合	59
四、注意动作技术训练质量	59
五、注意动作技术个性化训练	59
六、注意动作技术的巩固提高	59
第五章 健美操项目介绍	60
第一节 健美操的特点	60
一、健身健美的实效性	60
二、强烈的时代感与动律感	60
三、高度的艺术性	60
四、广泛的适用性	61
第二节 健美操的内容	61
一、健美操下肢动作	61
二、健美操上肢动作	67
第三节 健美操的教学	68
一、教学方法	68
二、教学方法的应用	75
第四节 健美操的训练	76
一、力量素质训练	76
二、柔韧素质训练	81
三、耐力素质训练	84
第六章 艺术体操项目介绍	90
第一节 艺术体操的特点	90
一、艺术体操是一项以自然性和韵律性动作为基础、以节奏为中心的運動	90
二、艺术体操要在音乐伴奏下进行练习	90



三、手持轻器械做动作是艺术体操的主要练习形式,也是其竞赛的规定内容	90
第二节 艺术体操的内容	91
一、徒手练习	91
二、持轻器械练习	91
第三节 艺术体操的教法	91
一、教学原则	92
二、教学方法	96
第四节 艺术体操的训练	98
一、训练原则	98
二、技术训练	103
实践篇	113
第七章 体操专项素质与教法指导	115
一、柔韧素质教法指导	115
二、力量素质教法指导	120
第八章 体操基本技术与教法指导	126
第一节 女子三级部分	126
一、跳马	126
二、单杠	131
三、自由体操	140
四、平衡木	149
第二节 女子二级部分	161
一、跳马	161
二、单杠	162
三、平衡木	166
四、自由体操	177
第三节 男子三级部分	182
一、自由体操	182
二、跳马	190
三、双杠	191
四、单杠	204
第四节 男子二级部分	205
一、自由体操	205
二、鞍马	210

三、吊环	220
四、跳马	229
五、双杠	231
六、单杠	236
第九章 健美操素质与教法指导	242
第一节 柔韧素质教法指导	242
一、压	242
二、拉	244
三、扳	244
四、耗	244
五、踢	245
第二节 力量素质教法指导	245
一、上肢动力性力量训练	245
二、上肢静力性力量训练	247
三、下肢跳与跃的训练	248
第三节 协调素质教法指导	250
第十章 健美操基本技术与教法指导	252
第一节 健美操的基本技术	252
一、落地技术	252
二、半蹲技术	252
三、弹动技术	252
四、身体控制技术	253
五、平衡与重心转换技术	253
六、配合交流技术	253
第二节 核心基本步伐	253
一、踏步 (March)	253
二、后踢腿跑 (Jog)	254
三、弹踢腿跳 (Flick)	255
四、吸腿跳 (Knee lift)	256
五、踢腿 (Kick)	256
六、开合跳 (Jack)	257
七、弓步跳 (Lung)	258
第三节 难度动作教法指导	259
一、三级水平难度动作	259



二、二级水平难度动作	262
第十一章 艺术体操专项素质与教法指导	266
第一节 柔韧素质教法指导	266
一、肩部柔韧性练习	266
二、上肢柔韧性练习	267
三、颈部柔韧性练习	267
四、胸部柔韧性练习	267
五、腰部柔韧性练习	268
六、髋部柔韧性练习	268
七、下肢柔韧性练习	269
八、膝部柔韧性练习	271
九、踝部柔韧性练习	271
第二节 力量素质教法指导	271
一、肩和手臂肌力	271
二、背部肌力	272
三、腰腹部肌力	272
四、腿部肌力	273
第十二章 艺术体操基本技术与教法指导	274
第一节 三级水平基本动作技术	274
一、圈操	274
二、球操	275
第二节 三级水平基本动作教法指导	277
一、圈操教法指导	277
二、三级球操教法指导	288
第三节 二级水平基本动作技术	296
一、二级绳操动作	296
二、二级圈操动作	298
三、二级带操动作	300
第四节 二级水平基本动作教法指导	301
一、二级绳操教法指导	301
二、二级圈操教法指导	306
三、二级带操教法指导	314

理论篇

第一章 实用体操概述

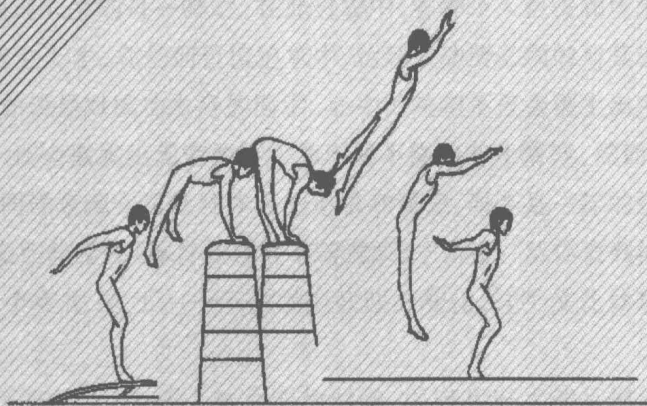
第二章 实用体操与中学生身心健康

第三章 科学进行实用体操练习

第四章 体操项目介绍

第五章 健美操项目介绍

第六章 艺术体操项目介绍



第一章

实用体操概述

实用是指具有实际使用价值。体操是一种徒手或借助器械进行各种身体操练的体育项目。实用体操是指体操专家针对爱好者进行专业指导,并使爱好者获益的徒手或借助器械进行各种身体操练的体操活动;是遵循《体育与健康课程标准》要求,针对中学体操教学设计的参考教材。

第一节 实用体操产生的社会背景

一、学生的困惑与学校体操的尴尬

我们说追求有目标价值的坚定意志是形成一切伟大品格的基石。力量使人们能够克服种种困难,完成单调乏味的工作,忍受其中琐碎枯燥的细节,顺利通过人生的每一驿站。在此过程中,各种令人沮丧和危险的事情磨炼、铸就了天才。在任何价值追求中,达到成功所必须的与其说是杰出的才干不如说是对成功本身的渴求。心中的热望不仅会催生出实现目标的能动力,还会激发出无穷的活力和不屈不挠的奋斗精神。然而,学生理想的困惑同样表现在对某种体育的追求和喜爱,而不是一味的统一不变。如同毛振明教授在《体育教学改革新视野》中所说:“从体育到体育课之间有了一个变化,有了一个不被学生欢迎的变化,这个变化体现在以下几个方面:

“体育变得不自然了(由于上体育课的时间、内容和形式都是规定好的);



“体育变得严肃了、冷酷了(由于教育的某些性质不得不把体育课‘正经’起来);

“体育变得不易尽兴了(由于课的时间短、器材的缺少和教材的排列呆板等);

“体育变得有些孤独了(由于上课与学生的交流受到了很大的限制);

“体育变得不好玩了(由于玩的因素受到了压抑,由于游戏的某些特征被不恰当地删除了);

“体育变得难了(由于大家在学一个动作,往往四十多人的目标成了个人的目标,对技能好的同学高要求,也成了自己的要求);

“体育变得很有压力了(因为上完体育课还要考虑达标,或者说上体育课就是为考试和达标,至少相当一部分老师是这样想的)。”

在学生眼里,体育不过是“跑、跳、投”等千篇一律、枯燥乏味的练习。那些爱好体育或体操的学生(在历年来的中考和高考中占据相当大的比例)面对升学的压力,如何选择适合自己爱好的发展空间,常因喜欢的项目没有开设、喜欢的内容没有人教、自学无师引导、自练无师指导等等感到十分困惑和苦恼。这将成为从事体操教学的老师们值得深思的重要问题。

体操一直是世界公认的体育运动基础项目,也是我国体育教育的重要组成部分。我国学校体育自有体育课程以来,体操教学就一直是体育课必不可少的重要内容之一。因为体操有着独特的锻炼价值和作用,正处于身体发育重要时期的中学生,通过对体操基本知识、基本技能的学习,将有助于促进身体形态和各器官系统功能的协调发展;提高力量、灵敏、柔韧等身体素质和各种基本活动能力,增强在各种环境下避险、求生的自我保护能力,培养勇敢、顽强、坚毅的优良品质及同学间的互帮互助、克服困难、共同奋进的精神。这些优良品质是其他运动项目所不能替代的,因此在体育教育中有着重要的作用。2000年新颁布的《体育与健康教学大纲》虽然把田径、体操、武术作为中小学体育教学的重要内容,但是,体操运动在学校体育中的地位和开展情况不乐观,出

现从建国初的主导地位到后来三足鼎立,再到改革开放后的今天,体操教学正在逐渐被忽视,特别是体操教学中的器械体操项目基本上已经消失的尴尬局面。这种尴尬的局面主要集中在管理层面、教学层面、社会层面三个层面。管理层面对体操场地和器材的投入感到困惑,担心学生的安全问题。教学层一方面面对目前体操教学已经远远不能够适应时代的需要感到困惑,将充满人性之美和生活趣味的体操变成机械枯燥的训练,体操变得抽象、概括、提炼、崇尚(难度),却忽略情感、意志和审美情趣的介入;重视将一切体操知识加以解构和量化,却忽略了从快乐到兴趣的整体角度高屋建瓴地培养学生的体操能力;没有重视兴趣与体操的互补性。并且,这种由于竞技体操规则所实行的标准化考试进一步遏制了学生的体操综合能力,完成器械动作的考试模式,使最具人文性、审美性、灵活性和创造性的体操教育已变成一种纯技术性,近乎“标准”式的机械训练。另一方面,担心学生身体素质跟不上会出现伤害事故,抱着多一事不如少一事的想法。社会层面上家长认为体操就是竞技体操(器械体操),危险!敬而远之,这种对体操的偏激理解、误解或困惑,不得不让体操学者反思,是管理、教学、社会方方面面面对体操的不理解,还是体操教育工作者对学校体操教学研究不够全面、深入、可行。这将成为体操教学研究者必须与时俱进面对和解决的重大问题。

二、学生的渴望与学校体操师资的不足

今天,面对孩子渴望学习的眼睛,我们做老师的拒绝了,孩子可能从此就关上了这扇渴望的窗口。信息社会,特别是因特网给社会带来的新的特点就在于,我们的生活空间比过去更大了,我们不仅有现实的生活空间,还由于卫星、网络等各种通信设备和信息技术,带给学生一个非常重要的虚拟空间,正是通过这个虚拟的空间,世界被越来越紧密地联系在一起,经济生活、文化生活更加便利,人们拥有了更大的空间来发展经济,丰富自己的生活,丰富教育手段和提升教育质量,为更多的人接受教育提供了方便,增加了受教育的机会。如此一来,学生对社会上出现的新事物、新领域充满了好奇和渴望。然而,学校体操教学仍然是处于常规的模式、千篇一律的达标内容、枯燥无趣的教学形式,远远



不能够满足信息时代学生的需求。啦啦操、健美操、街舞以及各式各样的全民健身操舞等时尚的新体操内容无不影响着社会,吸引着学生的眼球,加上体育专业院校的专业设置的拓展、体育升学机会的增加,那些对体育感兴趣的学子们渴望有老师向他们传授与社会发展相适应的新知识,渴望有老师引导他们体验如同啦啦操、街舞等内容的新体操动作,渴望有老师为他们指导动作的练习正误和完成动作后的鼓励与赏识,渴望有老师为他们指引方向,在升学时为他们斟酌避免选择体育专业时的茫然,渴望……

如今,学校体操教学的冷淡和体操师资不足是一个没有争议的事实。大量数据证明:从新中国成立到20世纪80年代,体操教学在学校体育教学中占重要地位,也深得广大青少年的喜爱,它为增强学生体质,增进健康发挥了重要作用。进入90年代后,学校体操教学逐步衰退。1998年7月22日,桑兰在第四届美国友好运动会的一次跳马练习中不慎受伤,成为各方关注的焦点。整个中国的舆论界对学校体育教育投以了极大的关注,围绕学校体育课是否开展体操教学以及体操教学中的安全问题展开了激烈讨论。一些教育专家学者也以“体操危险”为由,导向学校体育课减去体操内容的教学。这样一来,中小学体育教育重要组成部分的体操教学已经面临巨大危机,仅有的体操老师也面临无法与时俱进的局面。一方面是学生们的热情和渴望与学校的冷淡和师资严重不足的高度反差,另一方面是“以人为本”“健康第一”“终身体育”的现代体育教育观,促进学校体操课的开设,普及和提高学校体操教学质量,为国家培养适应现代化建设需要的具有创新性、实践能力和创业精神的高素质人才,是体操教育工作者值得深思的问题。

三、学生的茫然与体操教材的缺乏

在近年来的体操类项目(体操、健美操、艺术体操)的考试中,常常发现学生对于体操的基本动作全然不知,做出来的动作都以不正确或错误太多导致分数太低,考试的老师心疼孩子们被荒废,带队的老师着急,为什么如此低分?学生们不清楚,平日里的刻苦练习,付出的日日夜夜,为什么考官的评价会是这样的结果。一种形式的课间操做来做去好