

高等学校体育学类本科专业系列教材

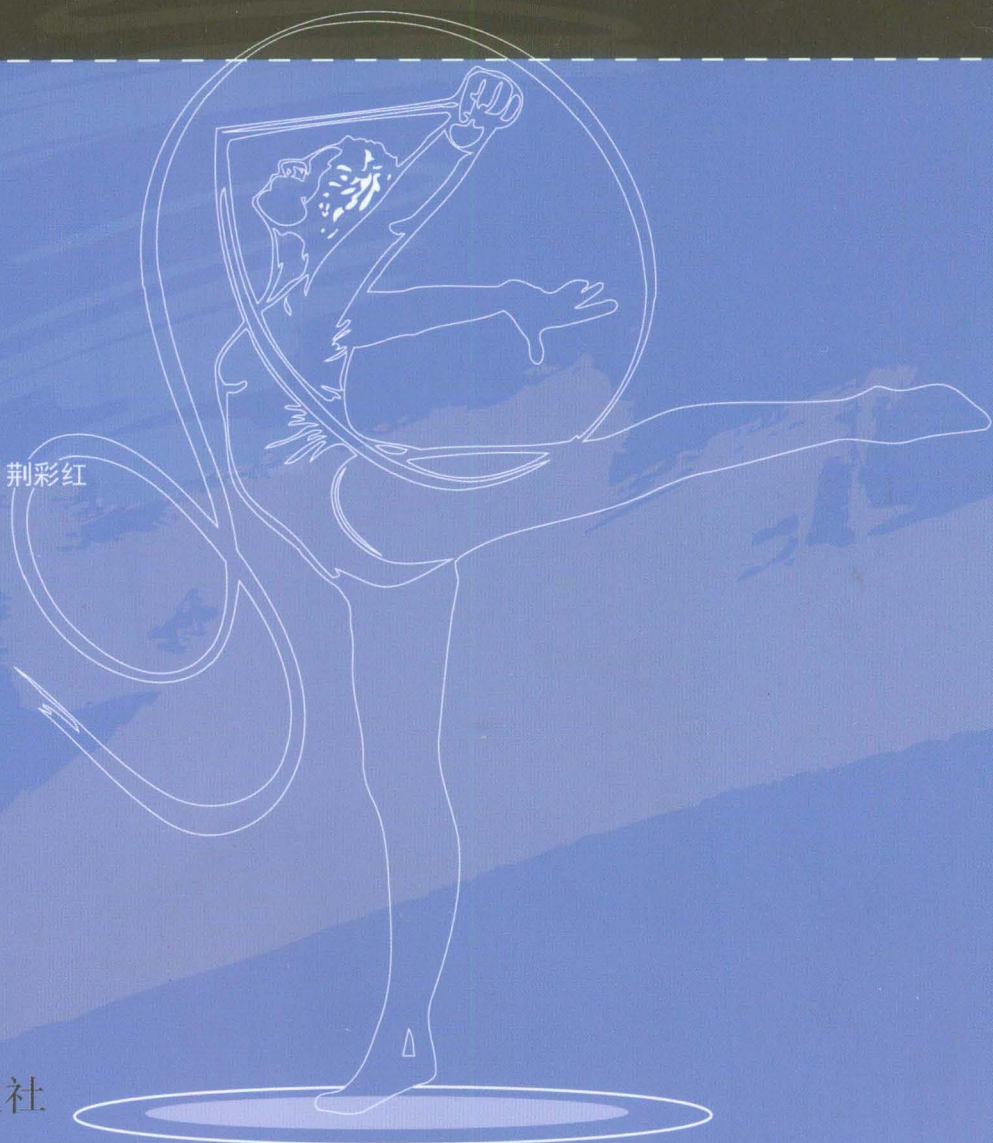
总主编 刘纯献 赵子建
总编审 王崇喜 林克明

TICAO

TICAO

体 操

主 编 蔺新茂 张 戈
副主编 姚 星 韩 旭 荆彩红
审 稿 童昭岗



重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体操 / 蔺新茂, 张戈主编. — 重庆: 重庆大学出版社, 2017. 6
高等学校体育学类本科专业系列教材
ISBN 978-7-5689-0532-9

I. ①体… II. ①蔺… ②张… III. ①体操—高等学校—教材 IV. ①G83

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第103707号

体 操

主 编 蔺新茂 张 戈
副主编 姚 星 韩 旭 荆彩红
审 稿 董昭岗
策划编辑:唐启秀 贾 曼
责任编辑:李桂英 王 倩 版式设计:唐启秀
责任校对:贾 梅 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行
出版人:易树平
社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号
邮编:401331
电话:(023)88617190 88617185(中小学)
传真:(023)88617186 88617166
网址:<http://www.cqup.com.cn>
邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)
全国新华书店经销
重庆共创印务有限公司印刷

*

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:17.75 字数:367千
2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷
ISBN 978-7-5689-0532-9 定价:39.80元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

高等学校体育学类 本科专业系列教材编委会

总主编：刘纯献 赵子建

委 员：（按姓氏笔画排序）

孔祥宁 王 跃 王晨宇 邓方华 冯 瑞 司红玉 申国卿
石 岩 刘 浩 阮 哲 严 翊 余道明 吴 健 张 戈
张 蕾 张秀丽 李 欣 杨 松 肖 涛 武桂新 洪国梁
赵广涛 陶 坚 黄延春 谢国臣 韩开成 韩爱芳 甄 洁
熊建设 翟向阳 蔺新茂

高等学校体育学类 本科专业系列教材审稿委员会

总主审：王崇喜 林克明

委 员：（按姓氏笔画排序）

王海民 石 岩 冯炜权 刘纯献 许瑞勋 张玉超
李杰凯 李金龙 杨 剑 娄晓民 袁文惠 梁月红
黄 聪 曾于久 童昭岗

总 序

2016年8月26日,全国卫生与健康大会通过的《“健康中国2030”规划纲要》体现了党和政府对人民群众健康权益和促进人全面发展的高度重视,反映了我国由体育大国向体育强国迈进的国家意志。“十三五”期间,全面建成小康社会为体育发展开辟了新空间,经济发展新常态和供给侧结构性改革也对体育发展提出了新要求,建设健康中国更是为体育发展提供了新机遇。然而,当前我国体育人才发展水平同体育事业的发展需求仍有差距,存在着体育人才总量相对不足、体育人才培养质量不高、各类体育人才发展不均衡、高层次创新型人才短缺等现象,还不能满足体育强国建设的需求,难以发挥体育人才在体育事业发展、体育强国建设中的基础性、战略性、决定性的作用。特别是在体育专业人才培养质量方面,受招生规模不断扩大、生源质量的水平参差不齐等诸多因素的影响,培养质量并未达到预期的目标。究其体育教学本质原因,学校体育教学目标、教师、学生、内容、方法、过程、环境、评价等都难以免责,但是,作为教学内容的载体——教材质量的好坏无疑决定着人才培养质量的水平。尽管体育学科教育改革在不断深化推进,但教学内容方面的改革创新力度仍显不足。目前,体育学类本科专业的教材内容仍以传授知识为中心,教材编写一直存在高度抽象化、纯粹理论化、逻辑不清晰、结构混乱、叙述晦涩、实例奇缺的问题,充斥着抄袭来的公式和陈词滥调的顽疾。国际上最新的研究成果和理论较少能在教材中得到更新,缺乏内容丰富、结构合理、描述生动并有大量生动实例的教材。整体上,体育学类本科专业教材存在建设滞后、缺乏个性化、内容更新周期缓慢、编写水平不高和印装质量低下等问题。其导致的结果就是出现教师“教不会”“教不清”和学生“学不会”“用不上”的窘况,教学质量难以保证,更无从谈起提高教学质量。因此,如何紧跟经济社会的发展变化,编写出能反映体育学科专业的最新研究成果,更好地适应教法更新和学法创新,激发现代大学生的学习兴趣,在教材内容、逻辑结构和形式编排等方面不断彰显优秀经验传承与创新的教材将是编写者亟待关注的核心问题,也是提高教材编写水平和教学质量的重要保证。

“高等学校体育学类本科专业系列教材”是依据“健康第一”的教育理念和《高等学校体育学类本科专业类教学质量国家标准》(修订稿)(以下简称《标准》)规定的专业课程体系要求,由编委会组织多位任课资深教师尤其是优势和特色专业学科带头人、知名学者教授,在具备深厚学术研究背景、长期教学实践和教材编撰研究经验的基础上,编写出的体现体育学科研究成果的高质量系列教材。按照《标准》规定的专业必修课课程要求,编写了专业类基础课程(体育学类本科专业均需开设的课程),包括“体育概论”“运动解剖学”“体

育心理学”“运动生理学”“体育社会学”“健康教育学”“体育科学研究方法”7门专业类基础课程。并按照专业方向课程开设采用3+X的模式要求,编写了“学校体育学”“运动训练学”“体育竞赛学”“体育市场营销学”“中国武术导论”等专业方向课程以及“简明运动生物化学”“运动生物力学”“体育管理学”“乒乓球”“排球”“武术”“体操”“篮球”“健美操”“羽毛球”等模块的选修课程。该系列教材既可以作为体育学类本科专业学生的教材使用,也可以作为各级各类体育教师和教练员的参考用书。

本系列教材的特色有以下几点:

一是力求体育学科理论知识阐述和论证适可而止,避免机械地理论叠加或过度地引用、借用观点。力争避免高度抽象化和纯理论化,使教学内容丰富,更加贴近现代体育专业本科生的学习兴趣需求,体现新课程体系下的新的课程内容,注重提高学生的实践能力,培养学生的创新能力。

二是立足于理论联系实际的观点,突出学以致用用的目标。在编写体例上强化了篇、章、节之间的逻辑关系的清晰和结构的合理,在案例、材料的选择上更加突出新意。根据知识的脉络和授课的逻辑,设计了思考、讨论或动手探索、操作的环节,提升了书稿的互动性。同时,根据篇幅及教学情况,以知识拓展、阅读和实践引导、趣味阅读等形式,适当增加拓展性知识,力争使教师“教得会”“教得清”,学生“学得懂”“用得上”。

三是力求做到简洁、明晰。在大纲设计、内容取舍上,坚持逻辑清晰、行文简洁,注意填补新兴学科、交叉学科等教材的空白以及相关教材体系的配套,避免大而全、面面俱到的写作,力图使教材具有基础性、实用性、可读性以及可教性,最大程度地避免言不切实、空泛议论的素材堆积。

本系列教材编委均是各个专业研究领域的专家,大都具有博士学位,对各自的研究领域非常熟悉,他们所撰写的内容均是各自潜心研究的成果,有很深的研究与很高的学术造诣。对于如何编写好体育学类本科专业学生系列教材,全体编写人员在科学性、实用性、可读性、针对性和先进性方面做了初步尝试。由于编写时间仓促,交流和讨论得不够,不足之处在所难免,欢迎读者不吝赐教与批评指正,修订时将做进一步充实与完善。

虽然编委会按照《标准》的要求,有规划地对系列教材进行了系统地组织、开发和编写,但由于对教材质量和水平的高规格要求,一部分重要的课程并未列入此次教材编写的名目,编委会将在后续编写中逐步增补。

本系列教材的编写,得到了重庆大学出版社领导的大力支持与帮助。同时,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组原副组长王崇喜教授,全国高等学校体育教学指导委员会委员、河南省高校体协主席林克明教授等专家也给予了许多鼓励、建议与指导。本系列教材在编写时参考了诸多专家、学者的前沿研究成果,在此一并表示衷心的感谢!

高等学校体育学类本科专业系列教材编委会

2016年10月

前言

本书是在充分研讨《国家中长期教育改革和规划纲要（2010—2020年）》《国务院办公厅关于“强化学校体育 促进学生身心健康全面发展”的意见》，以及相关高校体育院系教材的最新研究成果的基础上编写的。全书以“终身体育”教育思想为指导，坚持“以人为本、科学发展”的基本理念，遵循教材编写规范以及学校体操教育的基本规律和要求，坚持教材编写内容的科学性、知识的系统性、结构的完整性、逻辑的严谨性、语言的规范性、多层次适用性等原则，重视教材的基础性引导、发展性提高、内化性拓展功能的发挥，力求强化教材的趣味性、适用性、可读性、可视性等。同时，本书严格按照“任务驱动型”教学模式，明确高校体育院系学生体操辅修、普修、专修等多种形式，将“终极性”目标科学划分为多个“阶段性”目标，依据不同阶段目标确立学生的学习目标，再进一步依据学习内容将学习目标分解成学习任务，使学生学习目的明确、任务合理、安排适中，从而获得良好的教学效果。

学校体操教育是学校体育中最早的一种教育形式，因此，也被称为所有运动项目的“识字课本”。19世纪末20世纪初，西方近代体操运动首先以“兵式体操”的形式传入我国，作为我国学校体育教育和军事体育训练的主要内容，至今已有近120年的发展历史。在体操运动百余年的发展历程中，将西方近代体操运动引入中国的前辈和制定《奏定学堂章程》的学校体育先驱们，绝不会想到当年为富国强兵而设立的“体操”，至今在中华大地上早已繁花似锦、硕果累累。竞技体操、大众体操、学校体操、军事体操、医疗体操、康复体操等，经过几代人不断的摸索正日臻成熟和完善——竞技体操已经成为我国“奥运争光计划”中的优势项目；军事体操根基深厚，为我国军事人才的训练和培养闯出了一条康庄大道；大众体操在不断地创新发展中脱胎成为群众体育的基础和主体……在学校体操教育方面，新体育课程标准的实施与推广，新课程标准的配套教材在不断地被探索完善，农村的学校体育工作在稳步地发展和前进，多种大课间体育活动方式不断得以创新，学校高水平运动队的建设和高校体育业余训练等工作在大力推进，以提高教学能力为指导思想的高师体育专业教育改革开始试行，多年的“达标”标准被新的《学生体质健康标准》所替代，学校全员运动会的改革如火如荼、方兴未艾，对体育教学模式的各种研究和探索层

出不穷，这一切都与学校体操教育息息相关，使得当今中国学校体操教育充满机遇和挑战。

本书由蔺新茂、张戈任主编，姚星、韩旭、荆彩红担任副主编，编委（按姓氏拼音排序）为陈姝月、范金金、巩凡、胡玉慧、贾佳、梁喜、芦云飞、申晓宁、赵岩。本书在编写过程中得到了河南省体操中心、平顶山市中心体育与运动学校、郑州市第七十一中学 Sunflowers 啦啦操队、郑州市第十四中学“飞象”健美操队等单位领导、教练员、师生们的大力支持和帮助，在此表示衷心感谢！

由于时间仓促、水平有限，美好愿景难以化为现实，书中有诸多不足之处，敬请体操界同仁补苴罅漏，斧正观点！

作 者
2017 年 3 月

第一章

体操基本理论

- 002 第一节 体操的分类与内容
- 004 第二节 体操的特点与价值
- 007 第三节 我国体操的起源与发展
- 014 第四节 世界体操的起源与发展

第二章

体操术语

- 023 第一节 体操术语基本理论
- 025 第二节 体操基本术语
- 029 第三节 基本体操术语
- 033 第四节 器械体操术语

第三章

保护与帮助

- | | | |
|-----|-----|-------------|
| 042 | 第一节 | 保护与帮助的分类和内容 |
| 045 | 第二节 | 保护与帮助的运用和要求 |
| 048 | 第三节 | 保护与帮助常见的问题 |
-

第四章

基本体操

- | | | |
|-----|-----|----------|
| 053 | 第一节 | 徒手体操概述 |
| 056 | 第二节 | 徒手体操练习 |
| 074 | 第三节 | 徒手体操教学 |
| 077 | 第四节 | 队列队形练习概述 |
| 078 | 第五节 | 队列队形练习方法 |
| 087 | 第六节 | 队列队形教学 |

第五章

器械体操

- | | | |
|-----|-----|-------------|
| 094 | 第一节 | 单杠动作技术与教法 |
| 106 | 第二节 | 双杠规定动作技术与教法 |
| 120 | 第三节 | 支撑跳跃动作技术与教法 |
-

第六章

技巧运动

- | | | |
|-----|-----|------------|
| 135 | 第一节 | 滚翻类动作练习 |
| 143 | 第二节 | 头手翻动作练习 |
| 146 | 第三节 | 手翻动作练习 |
| 153 | 第四节 | 空翻动作练习 |
| 156 | 第五节 | 平衡类动作练习 |
| 162 | 第六节 | 叠罗汉动作技术与教法 |

第七章

趣味体操

- | | | |
|-----|-----|-----------|
| 185 | 第一节 | 象形动作 |
| 191 | 第二节 | 滚动动作 |
| 201 | 第三节 | 翻转摆越及其他动作 |
| 209 | 第四节 | 跳跃动作 |
| 216 | 第五节 | 技巧造型 |
| 224 | 第六节 | 体操游戏 |

第八章

体操身体素质练习

- | | | |
|-----|-----|-------------|
| 230 | 第一节 | 身体素质训练概述 |
| 231 | 第二节 | 身体素质训练的基本手段 |
| 237 | 第三节 | 体操身体素质练习方法 |
| 261 | 第四节 | 柔韧训练方法 |

参考文献

第一章

体操基本理论

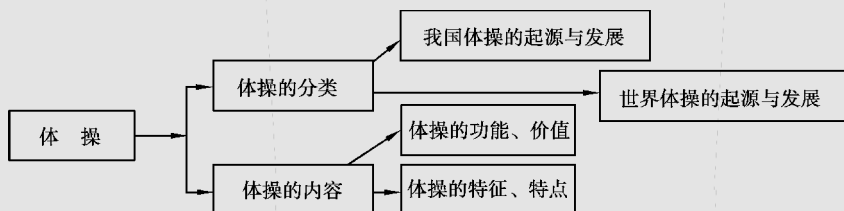
【学习目标】

通过本章学习,了解体操的基本概念、分类、内容、特点与价值等基本理论,以及我国体操和世界体操的起源与发展的基本情况。

【学习任务】

1. 掌握体操的基本概念。
2. 了解体操的分类方式。
3. 熟知体操的基本内容。
4. 认识体操的特点与价值。
5. 了解我国及世界体操的发展简况。

【学习地图】



体操在人类社会长期生产、生活、斗争实践中形成和发展起来,伴随着近、现代文化与科学技术的进步、社会生产力水平的不断提升,被改造、完善和丰富,成为目前最受大众欢迎的体育项目之一。体操是练习者为培养和锻炼身体的自我控制能力,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、增强艺术欣赏与身体动作的表现力等目的,通过徒手或借助于器械进行的各种身体练习。由于体操运动对青少年健康成长,对人类身心发展独有的价值和作用,使其在学校体育、社会体育、军事体育的发展中,具有重要的意义,也是世界各国制订体育事业发展规划中重点发展项目之一。

一、体操的分类

由于体操内容丰富、形式多样,而且随着人类对身体运动规律认识的不断深化,体操运动的基本内容还在不断地得以丰富和发展。因此,对体操概念的界定,对体操内容的科学分类等工作都比较困难。国内外对此类问题的研究由来已久,从20世纪50年代开始,我国学界对这些问题也进行过广泛的讨论和探索,但至今依然难以达成共识,还存在多种不同的见解。而对体操进行科学的分类,关系到体操理论与实践的健康发展。因此,为了更加深入、清晰地认识体操,本教材选择具有代表性的几种分类方法进行介绍。

(一)依据体操练习形式分类

依据体操练习形式的不同,可将体操分为徒手体操和器械体操两大类。其中,器械体操又包括持器械完成的体操,如跳绳、爬绳、哑铃,艺术体操中持带、绳、圈、球、棒等的体操,以及在器械上完成的体操,如软梯、浪木、双杠、单杠、平衡木、高低杠等。

(二)依据体操练习参与主体分类

依据体操练习参与主体的不同,可将体操分为以社会大众为主体,意在健身、娱乐的群众体操;以学校学生为主体,意在身心健康,促进全面发展的学校体操;以高水平运动员为主体,意在夺取竞赛胜利的竞技性体操;以职业军人为主体的,意在提升战斗力的军事体操四大类。

(三)依据体操所要完成的任务分类

依据体操要完成任务的不同,可将体操分为以锻炼身体、增强体质为主要任务的基本体操(包括徒手体操、队列队形练习等);以医疗、康复为主要任务的医疗体操;以运动竞技为主要任务的竞技性体操;以宣传教育为主要任务的团体操;以适应战争环境、提升军事战

斗力为主要任务的军事体操五大类。

以上三种分类方式各有优缺点,但对我们全面认识体操,深刻理解体操的概念,指导体操实践具有一定的意义。由于学校体操在群众体操、军事体操、竞技性体操中的重要地位和作用,为提升针对性,本教材基本设计也以学校体操为主,主要介绍学校体操中常见的基本体操、器械体操的部分内容。

二、体操的内容

(一)基本体操

1. 队列队形练习

队列队形练习包括队列动作和队形变换等内容。队列队形练习在体育教学中具有重要的意义,其作用不仅在于对学生进行基本动作的规范训练,达到动作准确、反应迅速、姿态优美的目的,还是对学生进行集体行动的优良作风和高度组织性、纪律性教育的良好手段。

2. 徒手体操

徒手体操内容丰富、形式多样,既有针对身体各个部位的、简单易做的单个动作或成套动作,又有较为复杂的倒立、翻转、腾跃、跳跃等动作。随着徒手体操的发展,其中的一部分内容发展成为竞技性体操的一部分,如技巧运动、跳跃运动、自由体操等。例如,技巧运动就包括滚动、翻滚、手翻、空翻、倒立、“桥”、平衡和各种不同形式的“叠罗汉”等动作。这些运动对激发青少年学习的兴趣,提高学生的身体机能和培养身体正确姿势,增强学生力量、灵敏、弹跳、协调、平衡等身体素质,以及勇敢、果断和克服困难等品质都有良好的作用,所以,各级学校都将徒手体操列为体操教学的重要内容。

随着时代的发展与进步,人们需求的多样化发展,在音乐伴奏或指挥下的徒手体操动作展示出其极大的魅力,从徒手体操中脱颖而出,自成体系,逐渐发展成为节奏感更强,对身体柔韧性、灵活性、协调性要求更高的健美体操,深受大众及青少年学生的欢迎。

(二)器械体操

1. 轻器械体操

轻器械体操是在徒手体操的基础上,手持各种轻器械进行的体操练习。一般有体操棍、实心球、跳绳、木哑铃和沙袋等。它们各有自身的特点,对锻炼身体的作用也各有不同。如跳绳练习,主要是作为增强腿部力量、发展弹跳力和灵巧性的有效手段,为广大青少年儿童所喜爱,适合在各级学校广泛开展。在运用轻器械体操练习时,应充分利用各种器械的特点,以达到锻炼身体的目的。

艺术体操就是典型的持器械体操,包括持带、绳、圈、球、棒等器械的动作,并有音乐伴奏,是女子特有的、符合女子生理和心理特点的、艺术性较强的体操项目。它对增强体质,发展女子柔韧、灵巧、协调等身体素质和健美的体态,具有重要作用,同时对培养高尚的情

操、艺术修养、表现能力、动作节奏感,也是一种较好的手段。

2. 专门器械体操

专门器械体操通常是指利用浪木、软梯、爬杆、爬绳,以及双杠、单杠、高低杠、平衡木、吊环、鞍马等专门为体操运动设计的、较为复杂的体操器械,所进行的各种不同难度的练习。其中,双杠、单杠、鞍马、跳马、吊环、平衡木、高低杠等,由于成套动作编排的创新性、流畅性、艺术性、难美性等特征,成为现代竞技体操的主要内容。

由于进行器械体操动作(如双杠、单杠动作等)练习时,身体往往处在一个特定的位置和条件下,这些动作又是生活中不常遇到的,所以可培养人的勇敢、顽强、果断和克服困难等意志品质。同时,器械体操动作还能够有效地增强人体的各项素质,提高身体各器官的功能,促进人体正常发育,以及提高中枢神经系统的灵敏性与控制能力。

(三)团体操

团体操是一种群众性的体操表演项目,根据表演任务,规模可大可小,人数可多可少。通过各种队列队形的变换,配以舞蹈、技巧、武术等表演,以及形式多样的组字、图案和造型等,再配以音乐、服装、道具和背景等艺术装饰,构成一个表演的整体,反映出一定的主题思想,也给人以美的享受,陶冶人的情操。其可以起到宣传教育的作用,同时也是进行组织性、纪律性和集体主义教育的一种手段。

第二节

体操的特点与价值

一、体操的特点

体操不同于其他项目,它具有其本身的特点。只有了解这些特点,才能充分发挥体操增强人民体质的作用。

(一)普适性

体操内容丰富、形式多样,适合各类人群练习。基本体操、健身健美操、持器械体操、器械体操等,组成了无数的由易到难、由简到繁,不同难度、不同类型和具有不同价值指向的动作。练习者可以根据不同环境条件、不同习练目标、不同的习练要求,不同年龄、性别、身体条件和训练水平,因人、因地制宜,选择多种项目和动作进行练习,以达到增强体质、增进健康、修身塑形、锤炼精神品格等目的。

(二)针对性

体操动作很多,完成动作的方法灵活多样,但所有体操动作都是针对人体自身的活动。

这一特点使得体操对练习者身体的力量、灵敏、弹跳、柔韧、爆发力、节奏感等素质具有较高的锻炼价值。练习者可以根据不同目的、任务,选择有关动作,既促进身体的全面发展,又有所侧重地锻炼身体的某一部位。例如,一些小关节、小肌肉群的灵活性、协调性与力量等,都可通过选用某类体操动作进行锻炼,以达到目的。

(三)保护与帮助

保护与帮助在体操教学和训练中被广泛地采用,这是它的一个突出特点。实践证明,保护与帮助不仅是一种防止受伤的安全措施,还是学习和掌握动作,以及提高技术水平有效方法和教学手段,因此是体操教学或体操训练过程中教师或教练员必须具备的技能之一。同时,通过练习者彼此间的保护与帮助,可以培养他(她)们互助友爱的思想品德和团结协作的精神。

(四)艺术性

体操动作主要以培养和锻炼身体自我控制能力为基础,要展示身体的控制能力,就必须要求动作协调自然、舒展大方、惊险优美、节奏性强、稳定性好,合乎动作规范与身体运动规律。这就是体操动作的艺术性特点。即便是一个简单的举臂动作,也要求动作到位、横平竖直,或刚健有力,或柔顺优美,给人以艺术的享受。另外,在体操练习、表演和比赛中,如广播体操、团体操、女子自由体操、艺术体操等,广泛地运用音乐伴奏,更能展示出体操的艺术性。

(五)创新性

无论是基本体操还是器械体操,都追求动作或成套动作组合的创新,这是体操能够不断激发人们兴趣和参与热情的重要原因之一,也是不断挑战新动作或新动作组合设计者创新精神与创新极限的原动力。例如,从20世纪70年代以来,不少体操强国重视对竞技体操的科学研究,使体操技术有了突飞猛进的发展,为创造新、惊险、高难度的动作开辟了广阔的前景。在重大的国际比赛中,动作编排创新、技术创新、难度创新,已成为获得比赛胜利的重要因素。由此可见,创新是各个体操项目的魅力和生命力之所在,是体操运动发展的强劲推动力。

二、体操的价值

体操的主要任务是通过多种多样反复的身体练习,提高运动技术水平和终身体育能力,进行人文主义精神和思想品德教育,增进身心健康和身体素质水平,强化美学修养,塑造优美形体,丰富文化生活等。

(一)思想品德教育

体操动作练习是在一定的空间、时间和各种速度下进行的,一些动作要求统一、整齐、规范,一些动作要求节奏准、姿态美、动作稳。这对培养练习者严肃认真、纪律严明、彼此信任、协调一致、尊重大局等思想品德具有较强的作用。

体操动作主要以培养练习者对身体的控制能力为主,需要反复进行身体练习,以增进身体对习练动作的适应与体悟。这对培养练习者较强的忍耐力,敢于面对困难、勇于解决困难的意志品质,良好的抗挫能力、进取精神等心理素质具有很高的价值。

许多体操动作与人类生活中的习惯动作有较大差异(如倒立与爬倒立等),对练习者来说具有一定的难度,不宜自学自练,需要彼此保护与帮助。这对提升练习者的责任心、合作意识、协作精神等具有很大的意义。

(二)增强体质,促进身体的全面发展

体操内容丰富、形式多样,如徒手体操和简单易做的器械体操动作,是锻炼身体的好方法。

1. 提高身体素质

身体素质是指在日常生活及运动中所表现出来的各种机能能力,包括力量、耐力、灵敏、速度、柔韧。身体素质是构成体能的重要因素,是衡量体质状况的一个重要标志。体操由于动作丰富、项目众多,锻炼的作用各有侧重。在各项体育活动中,体操对提高身体素质的效果较为明显。

2. 提高活动能力

人体的活动能力是人类生存所必备的本领,体操是发展身体活动能力的有效方法。体操源于欧洲的自然主义教育,其动作自身就是以开发自然的身体活动为主,依据走、跑、跳等基本运动动作特征,从不同角度进行改造、变化、发展而来,以此提高人体基本活动能力。

3. 改善机能状况

机能是指组织细胞或器官等的活动能力,适应能力是指人体受到外界环境的影响,在中枢神经系统支配下,不断调节有机体,使之处于正常的、稳定的机能活动状态。体操练习可以通过提高神经系统、循环系统的调节能力,改善运动系统、神经系统、内分泌系统、循环系统、呼吸系统等机能状况,增强各器官系统的适应能力。

4. 塑造健美形体

健美的形体应包括健美的体型与良好的姿态。体型是指人体整体形态结构方面的指数以及各部分的比例关系,主要表现在人体解剖结构所形成的外观特征,它的实质是肌肉、骨骼和脂肪的组成比例和分布情况。健美的体型就是指身体整体的完善、和谐,各部分肢体的协调、均衡发展。体操中的许多内容(如韵律体操、徒手操、器械体操等)是塑造健美体型的有效方法、手段,对形成健美的形体具有特殊的功效。

(三)发展体操理论和运动技术

体操理论层次和运动技术水平是相辅相成、互相促进的。实践证明,仅具有很高超的体操运动水平或仅具有一定的理论水平都会严重影响体操运动的发展,随着现代科学技术的发展而不断发展和提高,只有培养一大批既懂得体操技术,又了解体操基本理论及相关科技知识的人才,才能使体操运动获得持久、稳定的发展。实践证明,我国体操理论的水平