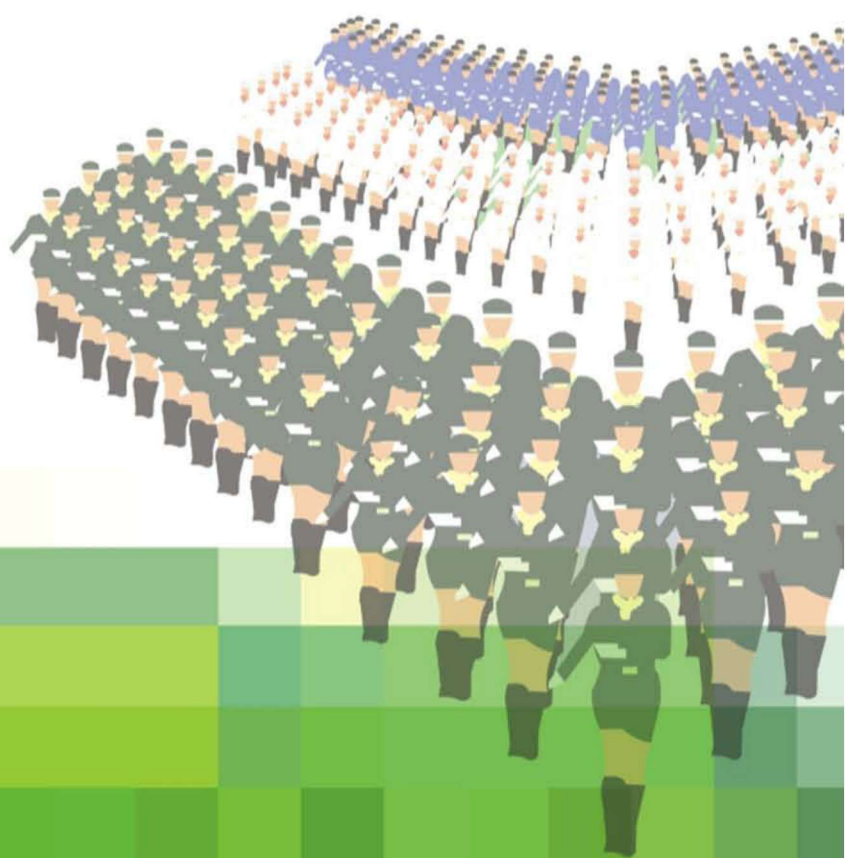


基本体操

JIBEN TICAQ

柯为国 刘智丽 赵元吉 等编著

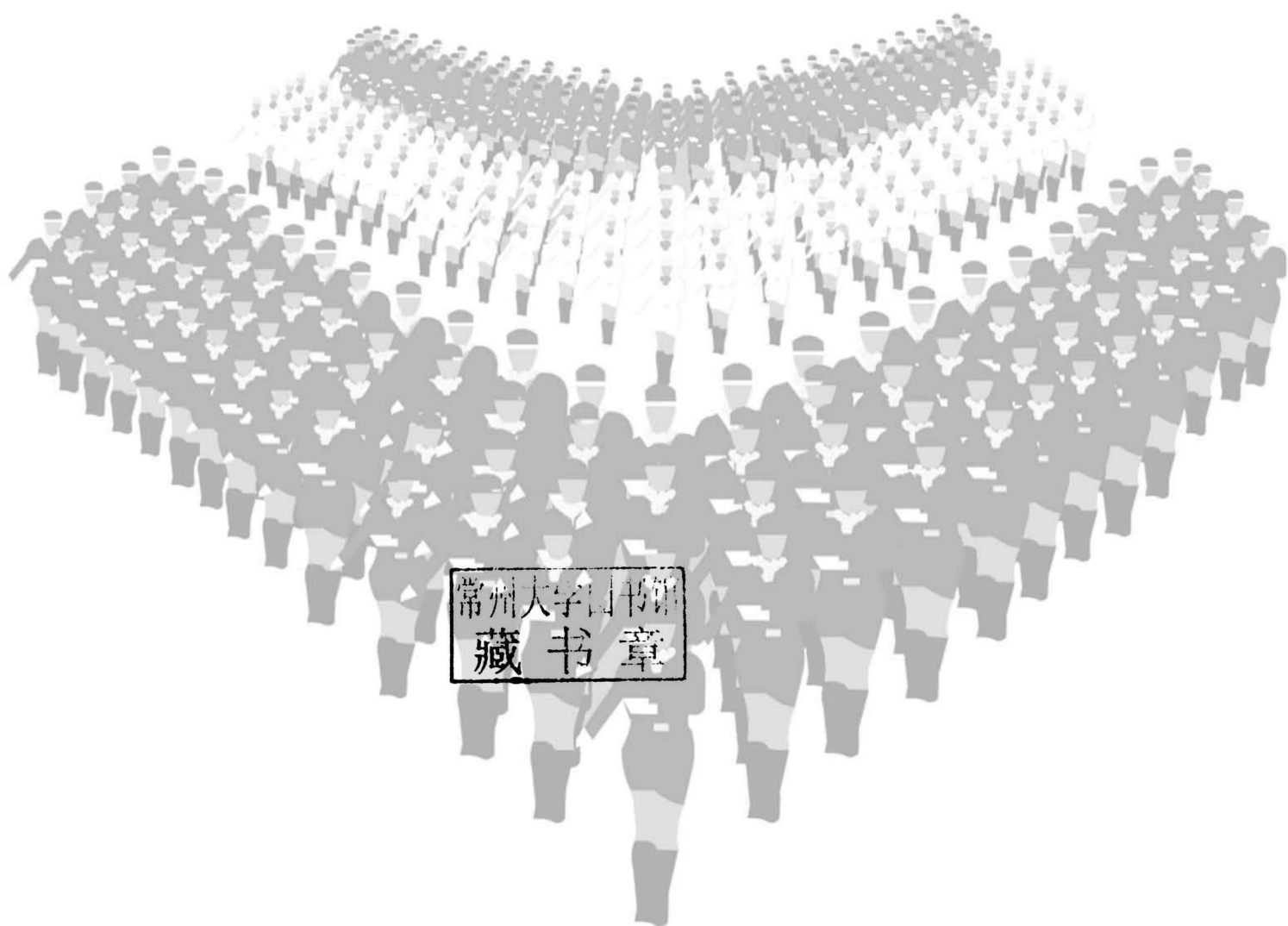


电子科技大学出版社

基本体操

JIBEN TICAQ

柯为国 刘智丽 赵元吉 等编著



常州大学图书馆
藏书章



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

基本体操 / 柯为国, 刘智丽, 赵元吉等编著. -- 成都:
电子科技大学出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5647-2097-1

I. ①基... II. ①柯... ②刘... ③赵... III. ①体操—
基本知识 IV. ①G83

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 303893 号

内 容 提 要

本书通过理论篇、技术篇、应用篇和范例篇四个篇章详细介绍了与基本体操有关的基础知识, 分为队列队形练习和操类练习两大部分。

第一篇重点介绍了基本体操的有关理论知识及教学, 全方位提炼出基本体操的发展历程, 精确描述了基本体操的知识点。在基本体操教学上不仅继承了传统的教学方法, 而且针对时代的要求在教学内容和形式上进行了大胆的拓展, 为基本体操的教学提供了有价值的参考。

第二篇重点介绍了基本体操的队列队形练习和操类练习的技术要点, 力求做到理解的唯一性, 从各个方面规范基本体操动作。

第三篇重点介绍了基本体操练习中指挥员指挥能力的应用。此篇是全新编写的内容, 介绍了口笛的使用方法 & 指挥技巧, 提出了音乐在基本体操中的应用尝试, 探讨了手势语言在基本体操练习中的应用。

第四篇是根据目前社会需求及学校教学需要而创编的简单易学的各种形式的操类练习, 并简单介绍了花式队列队形的练习方法。

基 本 体 操

柯为国 刘智丽 赵元吉 等编著

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)
策划编辑: 周清芳
责任编辑: 周清芳
主 页: www.uestcp.com.cn
电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn
发 行: 新华书店经销
印 刷: 成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸: 185mm×260mm 印张 18 字数 460 千字
版 次: 2014 年 1 月第一版
印 次: 2014 年 1 月第一次印刷
书 号: ISBN 978-7-5647-2097-1
定 价: 34.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

近年来,成都体育学院体操教研室依据体操类课程教学改革的实践,并根据体育院校课程改革的需要以及社会对体操类师资的需求情况,不断把新兴的项目纳入体操课程中,构建了包括《团体操》、《全民健身操舞》、《啦啦操运动》、《跳绳运动》和《基本体操》在内的大体操系列课程体系,并将其设置为专业必修课程或选修课程。这些课程的开设极大地丰富和更新了大体操课程的教学内容,优化了课程的设置。

基本体操相关技能的掌握关系到体育教师课堂教学质量的优劣,它是体育教师行课中重要的组织手段。随着社会的发展和学校对体育课教育过程提出的新要求,我们在已有基本体操知识体系的基础上根据多年的教学经验和教学实践,融入了大量的新的知识点,全方位拓展了基本体操教学体系,大大丰富了基本体操的教学内容,使基本体操的教学更加生动和适合当代学生的兴趣特点,并为体育教师提高教学质量提供了翔实知识体系和丰富的教学参考。本书既可作为体育院校体育教育、运动训练、民族传统体育、休闲体育等专业的教材,又为广大中小学体育教师提供了一本较为全面的教学参考书。

所有参编人员在多次的研讨中就本书的整体设计和内容选择达成了共识,经过艰苦的努力,完成了本书的编写工作。在本书的编写过程中,编者参考了国内的一些关于基本体操的书籍和论文,尤其是全国体育院校通用教材《体操》中有关基本体操的章节,在此我们表示衷心的感谢。

本书是成都体育学院体操教研室教师在多年的教学实践中总结出来的,由柯为国、刘智丽、赵元吉等编写。具体撰写分工为:

第一篇:第一章第一节的概念、特点(赵元吉)、队列队形练习的意义及作用(程湧)、操类动作练习的作用(何炬),第二节、第三节(赵元吉);第二章第一节(程湧),第二节(何炬);第三章第一节(程湧、柯为国),第二节做操队形的组织(刘智丽)、操类动作的教学(何炬);第四章(何炬);第五章(刘智丽)

第二篇:第一章(柯为国、程湧);第二章(刘智丽)

第三篇:第一章(杜万庆);第二、三、四章(柯为国)

第四篇:第一章(李晶晶);第二章(余乔艳);第三章第一节(李遵)、第二节(肖春)、第三节(毛俐亚)、第四节(李德华)。

在本书撰写过程中得到了领导、同事、朋友和家人的大力支持和帮助,在此表示诚挚的感谢。

由于作者知识水平有限,书中如有不妥之处,敬请读者、同行和专家批评指正。

编著者

2014年1月

目 录

第一篇 理 论 篇

第一章 基本体操概述	2
第一节 基本体操的概念及作用	2
一、基本体操的概念	2
二、基本体操的特点	2
三、基本体操的作用	5
第二节 基本体操的分类	7
一、队列队形练习	7
二、徒手体操	8
三、轻器械体操	8
四、专门器械体操	8
五、卫生体操	8
六、实用体操	9
七、运动辅助体操	9
第三节 基本体操的发展	9
一、基本体操的起源	9
二、基本体操近现代的发展	10
三、基本体操未来的发展趋势	11
第二章 基本体操术语	13
第一节 队列队形术语	13
第二节 操类术语	14
一、人体部位名称术语	15
二、身体基本姿势术语	15
三、运动方向术语	16

四、运动方法术语	17
五、动作相互关系术语	19
第三章 基本体操教学	20
第一节 队列队形的教学	20
一、队列队形教学的意义	20
二、队列队形教学的要求	20
三、队列队形的教法及练习拓展	21
第二节 操类的教学	26
一、做操队形的组织	26
二、操类动作的教学	27
第四章 操类动作的创编	30
第一节 操类动作创编原则	30
一、针对性原则	30
二、全面发展原则	30
三、创造性原则	30
四、科学性原则	30
第二节 影响操类动作效果的因素	31
一、身体姿势	31
二、动作方向	31
三、动作幅度	31
四、动作路线	31
五、动作频率	31
六、动作速度	32
七、动作节奏	32
八、动作配合	32
第三节 操类动作编排方法	32
一、成套动作的编排方法	32
二、单节动作的编排方法	32
三、成套动作的设计步骤	33

第四节 操类动作记写	34
一、记写内容	34
二、记写方法	34
三、记写格式	35
第五章 基本体操比赛的组织与裁判.....	36
第一节 基本体操比赛的组织工作.....	36
一、制定竞赛规程	36
二、成立比赛组织机构	38
三、编印秩序册	38
四、组织裁判学习	38
五、赛前准备工作	38
六、比赛	38
七、发奖	39
八、其他	39
第二节 基本体操比赛的裁判工作.....	39
一、裁判员组成及分工	39
二、裁判员的座位安排	40
三、示分和计分	40
四、各项目评分	41

第二篇 技 术 篇

第一章 队列队形练习	46
第一节 队列练习	46
一、队列练习内容	46
二、队列练习的指挥口令	46
三、队列练习方法	48
第二节 常用队形练习	53
一、常用队形练习内容	53
二、常用队形练习指挥口令	53

三、队形练习方法	54
第二章 操类练习	61
第一节 徒手体操练习	61
一、单人动作	61
二、双人动作	62
第二节 轻器械体操练习	63
一、体操棍练习	64
二、实心球练习	65
三、跳绳练习	66
四、木哑铃练习	71
五、小旗练习	71
六、沙袋练习	72
第三节 专门器械体操练习	72
一、肋木练习	72
二、爬绳（竿）练习	74
三、体操凳练习	76
四、铁哑铃练习	77

第三篇 实 践 篇

第一章 基本体操练习的指挥	80
第一节 口令在指挥操类练习中的方法和技巧	80
一、口令在身体姿势指挥中的技巧	81
二、口令在动作方向指挥中的技巧	81
三、口令在动作幅度指挥中的技巧	81
四、口令在动作路线指挥中的技巧	81
五、口令在动作频率指挥中的技巧	81
六、口令在动作速度指挥中的技巧	82
七、口令在动作节奏指挥中的技巧	82
八、口令在动作重复练习指挥中的技巧	82

九、口令在动作练习艺术指挥中的技巧.....	82
第二节 口令在指挥队列队形练习中的方法和技巧.....	83
一、在队列队形练习的口令指挥中对指挥员的总要求.....	83
二、口令在指挥列队形练习中的形式与节奏技巧.....	84
三、口令在指挥队列基本动作练习中的方法和技巧.....	85
四、口令在指挥队列原地动作练习中的应用技巧.....	87
五、口令在指挥队列移动练习时的应用技巧.....	89
六、口令在指挥队列变化中的方法和技巧.....	89
七、口令在指挥队伍行进间步伐及其互换时的方法和技巧.....	90
八、口令在指挥队列行进间转法时的方法和技巧.....	92
九、口令在指挥队形练习时的方法和技巧.....	93
十、口令的情感色彩在队列队形指挥中的运用.....	95
第三节 口笛在指挥基本体操练习中的方法和技巧.....	95
一、使用口笛的基本方法及技巧.....	96
二、口笛在指挥操类练习中的方法和技巧.....	97
三、口笛在指挥队列队形练习中的方法和技巧.....	97
四、提高口笛和口令指挥能力的练习方法.....	99
第二章 音乐在基本体操练习中的应用.....	100
第一节 音乐在行进间队列队形练习中的应用.....	100
一、音乐的选择	100
二、练习内容与音乐的设计.....	101
第二节 音乐在徒手体操练习中的应用.....	101
一、音乐的选择	101
二、练习内容与音乐的设计.....	102
第三节 音乐在轻器械练习中的应用.....	104
一、音乐的选择	104
二、练习内容与音乐的设计.....	104
第四节 音乐在医疗性体操中的应用.....	104
一、音乐的选择	104
二、音乐与动作的结合	105

第三章 肢体语言在基本体操练习中的应用.....	106
第一节 肢体语言的运用原则	106
第二节 肢体语言在操类练习中的应用.....	106
一、操类练习中肢体语言的设计.....	106
二、操类练习中肢体语言的应用时机.....	107
第三节 肢体语言在队列队形练习中的应用.....	107
一、队列队形练习中肢体语言的设计.....	107
二、队列队形练习中肢体语言的应用时机.....	107
第四章 队形站位与操类练习	108
第一节 队形站位的注意事项	108
第二节 操类练习的队形	109
一、常用队形	109
二、特殊队形	111
第三节 队形徒手体操练习	112
一、选择容易组织的队形	112
二、根据场地情况选择队形.....	112
三、根据课的任务选择队形.....	112
四、根据徒手体操的动作幅度选择队形.....	112
五、定位徒手操练习的队形选择.....	112
六、行进间徒手操练习的队形选择.....	112
七、特殊队形的动作创编	113
第四节 队形与轻器械体操练习.....	113
一、根据器械的长度确定练习者的站位距离.....	113
二、根据轻器械练习的动作确定练习者的站位距离.....	113
三、根据队形站位确定采用的器械及器械动作的创编.....	113

第四篇 范 例 篇

第一章 表演性队列队形的理论基础.....	116
第一节 表演性队列队形练习的现状.....	116

第二节 表演性队列队形的基本形式与方法.....	117
第三节 表演性队列队形的设计基础与训练.....	118
一、表演性队列队形设计基础.....	118
二、表演性队列队形训练	119
第二章 表演性队列队形案例	124
案例一	124
案例二	128
案例三	131
案例四	135
案例五	139
第三章 操类动作成套案例	143
第一节 徒手类	143
一、基本部位操（第一套）	143
二、基本部位操（第二套）	148
三、中间部位操（第一套）	154
四、中间部位操（第二套）	159
五、拍手操（第一套）	164
六、拍手操（第二套）	169
第二节 轻器械类	175
一、哑铃操（第一套）	175
二、哑铃操（第二套）	182
三、绳操（第一套）	189
四、绳操（第二套）	198
第三节 专门器械类	206
一、板凳操（第一套）	206
二、板凳操（第二套）	214
三、肋木操（第一套）	223
四、肋木操（第二套）	234

第四节 医疗保健类	243
一、肩周炎操（第一套）	243
二、肩周炎操（第二套）	254
三、伏案操（第一套）	261
四、伏案操（第二套）	268

第一篇

理 论 篇

LILUNPIAN

第一章 基本体操概述

第一节 基本体操的概念及作用

一、基本体操的概念

基本体操是指以不同的身体姿势、行进方向、行进路线、动作幅度、动作频率、动作节奏组合而成的各种单个动作或联合动作为表现形式，以增强体质、增进健康、促进身体全面发展、提高工作能力为目的的体操练习。

基本体操是体操的基本内容之一，包括队列队形、徒手体操、轻器械体操、专门器械体操、健美体操、广播体操等，以及利用其他各种器械进行的身体练习。通常少儿基本体操内容还包括一些身体发展练习和实用性的练习，其中包括走、跑、跳，以及臂部、腿部和上体的一些发展练习。

在我国大力实施全民健身计划、提倡终身体育的背景下，基本体操已成为各级各类学校体育教学的重要内容，同时，也是各机关、厂矿、部队以及社会各个阶层进行健身锻炼的良好手段。

二、基本体操的特点

基本体操是发展身体能力的体操，是群众性体育活动的有效手段，深受人民群众的喜爱。较之其他项目而言，有以下特点：

（一）多样性

多样性是指基本体操运动的内容非常丰富，练习形式、动作类别、练习项目和动作技术多种多样。

1. 内容多样

从基本体操的分类可以看出，其包括的内容相当广泛，根据练习任务和特点来分，共有三大类、九小类之多。

2. 类别多样

在每一大类基本体操内容中，又都包含了众多个亚类。如卫生体操又分为：保健体操、生产体操、医疗体操、健美体操；实用体操则由跑、跳、投、攀登、爬越、搬运、障碍等练习组成；而运动辅助体操则包括：一般性身体练习和专门运动辅助体操等。

3. 动作多样

在基本体操的每个项目或者每个亚类中，又包括了多种类型的动作。以徒手体操和轻器械体操为例，其中就包括了身体各个环节、各种运动方式的动作。例如，身体某一关节的屈伸、举振、绕环、波浪等。

4. 变化多样

基本体操中的徒手体操或轻器械体操的任何动作,都可以通过改变身体姿势、动作方向、动作路线、动作幅度、动作频率、动作速度和动作节奏等要素而形成新的练习。如果再加上某些练习条件的变化,如器械的纵横、远近、高低等,将会使基本体操的动作花样更加丰富、变化无穷。

5. 节奏多样

节奏是动作在时间上的组织。动作的节奏包括速度和节拍两个概念。基本体操中节奏运用的变化很多,如动作节拍用于徒手体操或轻器械体操中完成单个或联合动作时,常采用一拍一动、一拍两动或者两拍一动等节奏进行练习;而对于成套动作的单个动作,常采用的有四个八拍的练习,也有两个八拍和八个八拍动作练习的区别。

(二) 广泛性

基本体操具有广泛性。凡是为了增强体质、促进身体姿态的正确形成和身体素质的发展,以及提高人体基本活动能力所采用的体操练习内容,均可列入基本体操的范畴。

基本体操简便易行、适应性强,易于广泛普及与推广。基本体操的内容灵活,练习时间和练习强度可操控性强,不论男女老幼、体质强弱均可灵活地选用,是一项具有广泛的群众性和很强的针对性的体育运动。

基本体操针对社会各个阶层、不同职业、不同年龄段的人群都有其合适的练习内容。例如,学生群体,适宜进行队列队形练习、课间操和广播体操练习等;工人可以进行生产操的练习;而专业运动员则可以针对专项训练而进行热身活动和专门性辅助练习等。

(三) 规范性

基本体操的规范性就是指在完成某一体操动作时,应对其动作形式、方法和规格等有明确的要求,这是由人体生理特点所决定的。基本体操的规范性主要表现在完成动作的规格上,即对人体动作的角度、幅度、高度、远度、时间、姿态和节奏等都有严格的标准。这一点与田径运动的走、跑、跳等自然性动作和球类运动中的随机性动作有明显的区别。

基本体操动作的角度是指身体各环节之间或身体与器械之间的夹角;幅度是指人体运动所展开的宽度或移动的距离;高度是指身体各环节之间或身体与器械或地面之间相差的垂直距离;远度是指身体各环节之间或身体与器械之间相隔的水平距离;时间是指完成动作、变化的持续性,基本体操完成动作的时间,一般用“经”、“稍停”、“停止不动”来表示。因此,基本体操的规范性也可以说成是在做动作时,身体肌肉对动作要有控制力。

总之,对完成基本体操的动作规格都应有一定的要求,其规格标准既可以是相对稳定的,又可以是随着练习者水平的不断提高而发展起来的具有更高要求的,这样才能使动作逐渐达到极限,高标准化完成动作。所以说,基本体操是在一定的时间内准确、协调地按照预先的规定标准所做的身体练习。

(四) 艺术性

基本体操的练习者既可以通过徒手练习,也可以持各种轻器械或专门器械,在节拍的伴奏下进行具有对称性的动作练习,而且在完成动作时要求有一定的美感。

基本体操的艺术性是指在完成动作时,应充分表现出人体的外在美和内在美,给人以艺术感受,是在体操动作的标准化和动作不断创新的基础上实现的。它既与舞蹈、音乐等艺术有相同之处,却又比舞蹈更奔放,比音乐更形象,给人以健、力、美的感受,属于难美性项群,具有体育艺术特性。基本体操的艺术性主要表现在动作美、形体美、音乐美、服饰美、精神美等方面。

基本体操的艺术美,首先体现在动作美。动作美又表现在身体姿态美,即身体在练习时,各环节都要保持有良好的姿态。身体姿态美必须依赖于正确的动作技术和符合美学规律才能给人以美的享受。如队列队形、徒手操的练习,要求动作迅速、准确、协调一致,使整体动作、队形体现出“整齐一致”的美感;其次体现在体形美。即在身体姿态美的基础上,再进一步地对身体姿态进行要求,而体现出来的一种艺术的美感。它主要是对动作姿态和人体造型有特定的要求,着重形体美的身体练习,这也是基本体操区别于其他体育运动项目的一个主要特点。此外,在基本体操的练习中,尤其是女性的动作练习,它不仅可以使动作轻盈、准确,而且还能保持着优美的体型,具有美学的意义,是表现体操美的基础;第三体现在音乐美和服饰美。在基本体操的练习中,广泛地利用各种形式的音乐伴奏来提高锻炼的效果,给人以美的感受。不论是在学校中推广的广播体操,还是在群众中流行的大众健美体操,都是在音乐的伴奏下进行的。音乐伴奏作为一种声音的艺术,能运用音响、节奏和旋律来塑造艺术形象,表现一定的风格,从而激发练习者的兴趣爱好,启发思维,陶冶情操,提高练习者节奏感、韵律感和优美感。同时,在基本体操表演时,对服饰也有一定的要求,得体的服饰,可以很好地体现出练习者强健的体格、健美的肌肉和优美的线条;最后体现在精神美。基本体操不仅能够表现人体动作美、体形美等外在美,而且还能体现练习者高雅的气质等内在美和精神美。

总之,基本体操的艺术美是综合性的:动作美是核心,精神美是灵魂,体形美是基础,音乐和服饰美是条件,只有四位一体的统一,才能充分彰显基本体操的艺术性特点。

(五) 对称性

徒手体操和轻器械体操的动作节拍,都是以双数出现。例如,徒手体操的创编通常以四拍循环或八拍循环为一个单元。

徒手体操和轻器械体操动作的各关节的运动形式,多以左右对称动作出现。例如,左边方向动作完成以后,通常也会完成右边方向的动作,左右对称练习能够有效地平衡机体的运动负荷,对身体的平衡发展有积极作用。

专门器械体操动作是依据人体运动轴和身体部位与器械关系来设计的,多以双手悬垂或者依次悬垂、双手同时或者依次支撑、双脚同时或者依次起跳以及双脚同时或者依次落地来完成的。

(六) 创造性

所谓的创造性,是指在原来的基础(即旧的事物)上有所改变,就是传统意义上的创新。只有不断创新,才有持续发展,体操如此,基本体操亦是如此。

创造性是指基本体操的动作、难度和完成动作的技术、质量,以及动作的组织编排等,都在不断推陈出新,有所创造、有所改进。不论是为了增强体质、促进身体健康全面协调

发展的基本体操,还是以竞技为目的的竞技性体操,都是在原有的基础上不断创新而壮大起来的。如广播体操,新中国成立以来所推行的成人广播体操以及学生广播体操,每一套动作的选择与编排都既有创新,又极富生活气息和时代特征。

三、基本体操的作用

(一) 队列队形练习的意义和作用

1. 队列队形练习的意义

队列队形练习是指队列练习和队形练习。队列队形练习进入体育教学活动最初来源于军事化管理的一种训练模式,这种训练模式对规范体育教学活动非常有效,后来逐渐被体育教学工作者认可,并在教学活动中广泛采用和推广。体育教学中的队列队形练习是以《中国人民解放军队列条令》为基础,参照“队列条例”的内容、结合体育教学的需要并加以适当补充后形成的,其意义十分深远。

队列队形练习既是体操的基本内容之一,同时也是教学过程的重要组成部分。它是体育教学活动中的主要内容和必要形式,也是集体组织活动中必不可少的、常规的组织手段和方法。它对规范体育教学活动、组织集体活动有着不可忽视的重要意义。它是每一位体育教师必须具备的基本技能之一。

在体育教学中运用队列队形练习,合理地组织学生进行各项教学活动,可以充分发挥学生集体活动的潜质,培养学生的集体荣誉感,有助于教学任务的完成及教学质量的提高。通过队列队形练习,可以培养学生的组织纪律性、集体主义观念、团结协作、服从指挥、令行禁止的优良作风。同时,有助于学生正确身体姿势的形成,促进身体的正常发育。

在学校,无论是体育课的开始部分、准备部分、基本部分和结束部分,还是课间操、课外体育活动、学校集会等都离不开队列队形的组织和变化,它贯穿于课的各个环节。所以说,它是衔接体育课各个环节的纽带,是提高教学质量的基础,是学校集体活动的组织保证,也是对学生进行作风培养、思想教育的重要途径。

2. 队列队形练习的作用

(1) 端正人体体态(特别对青少年儿童非常有效)。通过队列队形练习,既可以使人体的体态优美,表现出端庄大方的体姿,又可以塑造人的朝气蓬勃的精神面貌和形象,彰显精、气、神的气质。青少年儿童正处在身体发育的最佳时期,他们有着很强的可塑性,因此,在体育教学中重视和加强队列队形练习中基本技能的训练,有助于他们正确姿势的固化与形成。

(2) 培养学生的组织纪律性和团队精神,以及令行禁止、动作准确、反应迅速等等。

(3) 有利于规范课堂秩序,严格课堂纪律,避免安全隐患,培养学生严肃认真、严谨的学习态度以及良好的行为习惯。

(4) 有利于集中学生的注意力,调节学生的情绪和提高学生的兴奋性,培养学生做动作的节奏感、韵律感和协同一致的集体活动能力,保证教学任务的顺利完成和教学质量的有效提高。

总之,队列队形教学不仅仅是加强学生组织纪律性的一种手段,更是促进学生身心健康,提高教育、健身功能,加强审美能力以及发展学生的智力,改善人际关系等方面的综