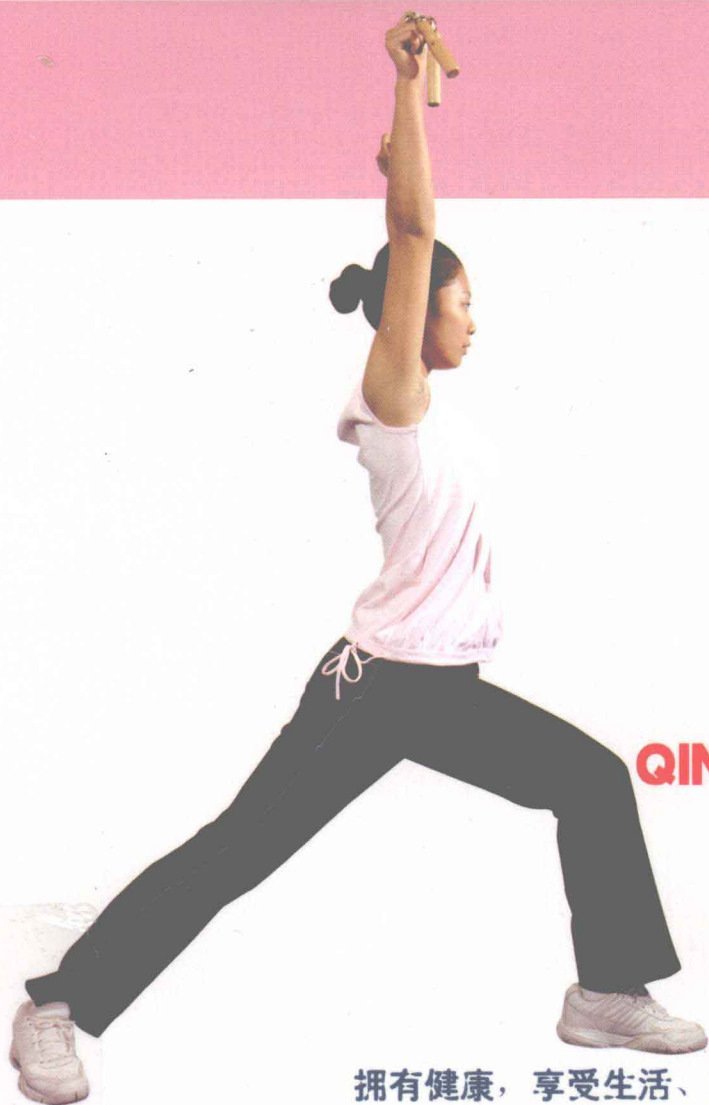


全民健身项目指导用书

轻器械体操

王永超 王宇 主编 吉林出版集团有限责任公司



**QINGQIXIE
TICAO**



拥有健康，享受生活、享受快乐人生



全民健身项目指导用书

轻器械体操

QINGQIXIE TICAQ

主编 王永超

王宇



吉林出版集团有限责任公司

轻器械体操 / 王永超, 王宇主编. -- 2 版. -- 长春:
吉林出版集团有限责任公司, 2010.2
全民健身项目指导用书
ISBN 978-7-5463-2403-6

I. ①轻… II. ①王… ②王… III. ①轻器械体操—
基本知识 IV. ①G834.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 028401 号

策 划 刘 野 曹 恒
责任编辑 曹 恒 张金一
装帧设计 艾 冰
动作模特 李 晶

全民健身项目指导用书

轻器械体操

Light器械体操

主编 王永超 王 宇



出版发行 吉林出版集团有限责任公司

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85618717

传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

印刷 北京华戈印务有限公司

版次 2010 年 2 月第 2 版 2011 年 4 月第 3 次印刷

开本 650mm × 960mm 1/16

印张 8

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-2403-6

定价 22.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

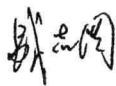
序 言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月

前言

当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的 60 名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等 10 大类项目,计 100 分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自 2009 年起,将每年的 8 月 8 日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

宋路那

2009 年 6 月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超
王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华
宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳
赵 红 薛继升

轻器械体操

主 编 王永超 王 宇

编 者 李树文 裴晓雨

审 订 许春利

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展 /002

第二节 场地、器材和装备/003

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/010

第二节 运动价值/014

第三节 运动保护/019

第三章 基本技术

第一节 基本动作/030

第二节 持器械身体动作/039

第四章 实用轻器械操

第一节 体操棍操/048

第二节 绳操/070

第三节 木哑铃操/084

第四节 小旗操/096

第五节 呼啦圈操/111



第一章 概述

轻器械体操是体操的基本项目之一，它主要是依靠四肢、躯干和头部的互相配合，向各个方向做屈伸、摆振、旋转等动作，使身体得到一定的锻炼。轻器械体操与徒手体操的不同之处在于，它需要手持哑铃、棍棒、呼啦圈等轻器械做各种体操动作，以此增加练习者的兴趣，从而收到更好的锻炼效果。





第一节

起源与发展

体操运动的历史悠久,轻器械体操是随着体操运动的发展逐渐演变而来的,它具有很强的实用性和观赏性,因此深受人们的喜爱。

概
述



起源

“体操”(Gymnastics)一词,来源于希腊文,最早由古希腊语演变而来,其意为“裸体技艺”。因为古希腊人崇尚裸体运动,认为人体的健美只有不着服装才能体现得淋漓尽致。后来,这一用语被欧美等国采用,特指体操运动,在我国则被翻译为“体操”。

古希腊人并不是唯一的早期体操运动追随者,中国、波斯和印度等古代国家,都曾将体操作为年轻人参军前的准备训练,这种做法一直延续到 19 世纪。

现代体操起源于 18~19 世纪。随着体操运动的不断发展,到 20 世纪初陆续出现了手持轻器械的体操运动。



发展

轻器械体操的出现丰富了体操运动的内容与形式,使体操运动具有更强的参与性和艺术观赏性,因此深受人们的喜爱,很快在世界各地传播开来。



传播

20 世纪 20 年代初,欧洲的一些体操学校就已在艺术体操中加进了球操。

1936 年,在柏林举行的第 11 届奥林匹克运动会上,德国艺术体操



家 H·梅道设计的一套团体操动作中,利用圈来象征奥运会的五个连结环,此后,圈操在许多国家相继开展起来。

1963 年,首届世界艺术体操锦标赛把圈操列为比赛项目。

20 世纪 60 年代以来,使用绳、圈、球、棒、带几种轻器械的体操已被世界艺术体操锦标赛选作正式比赛项目,对这些器械的规格也都有了具体规定。

此外,轻器械还包括纱巾、体操棍、木哑铃、彩旗、彩球、呼啦圈、花环和扇子等。因为轻器械体操艺术效果较强,容易掌握,因而深受大众喜爱。无论是在体操表演中,还是在大、中、小学的体育教学中,轻器械体操都已被广泛采用。



发展趋势

为更广泛地开展群众性体育活动,增强人民体质,推动我国社会主义现代化建设事业发展,1995 年 6 月,国务院提出了《全民健身计划纲要》,号召全社会广泛开展全民健身运动。目前,全民健身运动在全国范围内蓬勃发展,具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成。

轻器械体操的器材简单,一般不受场地限制,不同年龄、性别和不同身体素质的人都可以练习。此外,选择不同的轻器械体操,对身体的锻炼作用也各不相同。如棒操有助于提高上肢关节的灵活性,绳操有助于发展弹跳力、灵活性和耐力。人们可以根据自身的锻炼需要,选择不同的轻器械进行练习。

目前,轻器械体操已成为全民健身计划的重要组成部分。

第二节

场地、器材和装备

轻器械体操对场地和装备的要求并不高,但是高质量的场地是运动顺利开展的前提,而良好的装备则是练习者发挥较高技术水平的必要保证。



场地

一般情况下,轻器械体操可以在普通场地进行,但是高水平的训练则应该在健身馆中进行,以保证运动的舒畅,避免运动损伤的发生。



普通场地

见图 1-2-1



规格

普通场地较为灵活,平坦、干净的水泥地,混凝土地和沥青地都可以。



要求

场地应空旷,通风,这有利于练习者的身体健康。

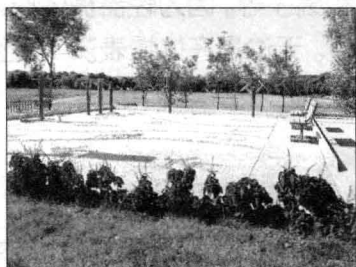


图 1-2-1



健身馆

见图 1-2-2



规格

健身馆应保持干净,地面最好铺有专业地板。



设施

健身馆一定要有镜子,这样练习者可在镜前练习,并及时纠正自己的错误动作。表现力较好的练习者还可在镜前一边练习一边欣赏自己优美的动作。

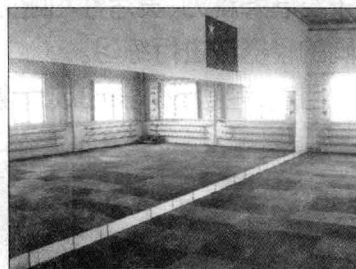


图 1-2-2



要求

- (1) 健身馆的光线必须充足,并且通风条件良好;
- (2) 地面应经常打扫并保持整洁,这对练习者的健康是十分重要的。



器材

常用的轻器械包括体操棍、绳、木哑铃、小旗和呼啦圈等。



体操棍

见图 1-2-3



规格

体操棍长 1~1.2 米,棍面为白色或彩色,直径 2~2.5 厘米。



材质

体操棍一般由木质或金属材料制成。

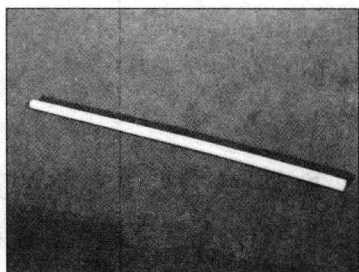


图 1-2-3



跳绳

见图 1-2-4



规格

一般长跳绳长 5 米,单人短跳绳长 2~2.3 米,双人和三人短跳绳长 2.5 米或略长。



材质

绳把一般为木质或塑料材质,绳多用布绳或橡胶绳。

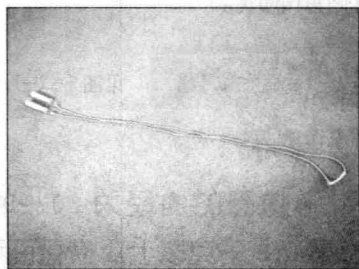


图 1-2-4

场地、器材
和装备



**木哑铃**

见图 1-2-5

**规格**

木哑铃的握把长 11~12 厘米,横截面直径为 2.8~3.5 厘米,中部略粗。铃头呈圆形,直径为 7~10 厘米,铃面可漆色。

**材质**

木哑铃的材质一般为实木。

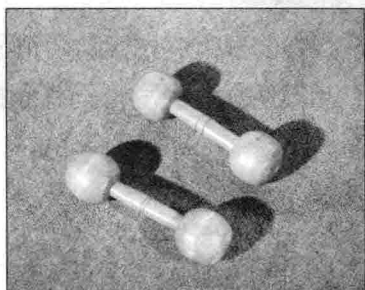


图 1-2-5

**小旗**

见图 1-2-6

**规格**

旗面是边长 40 厘米的正方形,颜色分为单色和彩色。旗杆长约 50 厘米。

**材质**

旗身为绸质,旗杆由木质或塑料材质制成。

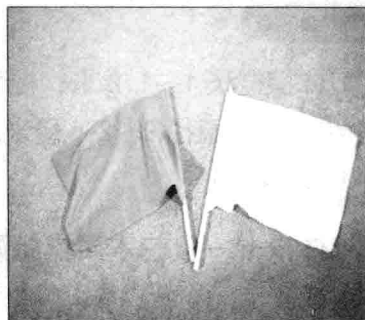


图 1-2-6

**呼啦圈**

见图 1-2-7

**规格**

呼啦圈的内径为 80~90 厘米,重 0.3 千克以上。横截面可以是圆形、方形或椭圆形等。

**材质**

呼啦圈一般为木质或者塑料质地,可染成或选用除金、银、铜以外的任何颜色。

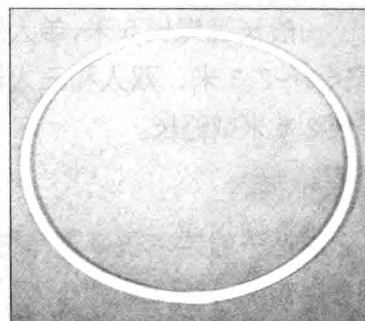


图 1-2-7



装备

练习轻器械体操时最好穿专业的健身服和健身鞋,这样既有利于增强动作的表现力与美感,又可避免不必要的运动损伤。



服装

见图 1-2-8

服装应随季节的变化而调整。夏天炎热,宜穿两节式体操服;冬天寒冷,应注意服装的保暖,最好穿吸汗、透气性好的棉质运动服。



图 1-2-8



鞋

见图 1-2-9

鞋最好选用标准的健身鞋,如果没有,也可以用底部较软的运动鞋代替。

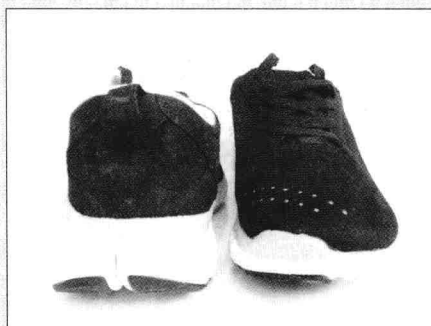


图 1-2-9



卷一

金戈铁马，气吞万里如虎。
休言男子汉，总是情多情更痴。
百战百胜，百战百败，百战百胜。
百战百胜，百战百败，百战百胜。

卷二

金戈铁马，气吞万里如虎。
休言男子汉，总是情多情更痴。
百战百胜，百战百败，百战百胜。
百战百胜，百战百败，百战百胜。

卷三

金戈铁马，气吞万里如虎。
休言男子汉，总是情多情更痴。
百战百胜，百战百败，百战百胜。
百战百胜，百战百败，百战百胜。



第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是,并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。对于同一种运动负荷,不同人体体的反应差异是很大的,即使同一个体,在不同时期、不同机能状态下,对同一负荷的反应及效果也是不一样的。因此,对于不同个体,应制定适合其机能需要的不同的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性,使机体最大限度地获得运动价值,使某些疾病得到有效的防治或消除。



第一节

自我身体评价

自我身体评价是指根据个体的不同情况,以及简单的功能评定标准,对锻炼者进行身体评价,并以此为依据,确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分,是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康,预防疾病,提高生活质量和工作学习效率,几乎所有人都可以追求健康体适能,而且经过简单的评价和测试,均可以成为目标人群,即适宜人群。



健康体适能评价标准

健康体适能是指身体有足够的活力和精力处理日常事务,而不会感到过度疲劳,并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定锻炼者是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分,各项指标的测定结果为1~5分,共5个级别,凡各项指标达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

学生体质测定标准分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀水平以下者,均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别,凡达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。