

华/中/师/范/大/学/出/版/基/金/丛/书

基本体操

JIBEN TICAQ

封官声 主编

华中师范大学出版社



基本價值

張一鵬



基 本 体 操

主编：封官声

编委：（以姓氏笔划为序）

刁在箴 尹筱久 龙春晓

李庆友 孙成友 肖 冰

胡 凯 俞善云

华中师范大学出版社

华/中/师/范/大/学/出/版/基/金/丛/书

基本体操

JIBEN TICAQ

封官声 主编

华中师范大学出版社

00001

(鄂)新登字 11 号

图书在版编目(CIP)数据

基本体操/封官声 主编

—武汉:华中师范大学出版社,1997.7.

ISBN 7-5622-1742-4

I. 基…

II. 封…

III. 体操—大学教材

IV. G831

基本体操

© 封官声 主编

华中师范大学出版社出版发行

(武昌桂子山 邮编:430079)

新华书店湖北发行所经销

湖北省咸宁地区印刷厂印刷

责任编辑:曾太贵

封面设计:罗明波

责任校对:罗少琳

督 印:方汉江

开本:850×1168 1/32

印张:11.375 字数:305千字

版次:1997年7月第1版

1997年7月第1次印刷

ISBN 7-5622-1742-4/G·831

印数:1—3200

定价:14.80元

本书如有印装质量问题,可向承印厂调换。

内 容 提 要

本书根据国家教委有关教学要求和培养目标而编写,是省级教学研究项目的成果,得到了国家教委教学指导委员会体操组同行专家的评审。全书分上下篇,共十一章及附录。上篇为理论篇,第一章至第七章是:基本体操概论、队列队形练习、徒手体操的编排与教学、健美操的创编与教学、轻器械体操的编排与教学、中小型团体操的创编与训练、基本体操动作的简笔绘图。下篇为实践篇,第八章至第十一章是:徒手体操套路示例、健美操套路示例、轻器械体操和利用器械体操套路示例、体操游戏。附录包括卡通操、第七套广播体操(一)、第七套广播体操(二)、第八套广播体操、青年韵律操、韵律健美操。

全书突出理论与实践相结合,基础性与科学性相一致,紧密联系培养目标和中学教学实际,是本科、专科、函授和成人教育的配套补充教材,也可作为大、中、小学尤其是中专以上体育教师的实用参考书。

前 言

体操一词古于体育一词，现代体操的“鼻祖”当称基本体操。基本体操的属性可从其对整个体操所具有的根源性和基础性上得到体现。如果把阴康氏发明的“消肿舞”看成是我国古代基本体操的萌芽，那么，基本体操则以它渊源的历史和独有的“塔基”风度而傲立于体育及体操之中。基本体操之所以具有强大的生命力，不但来自本身的悠久历史和深厚的根基，还来自它简单易做的基本性和普及性，来自它的不需要多大“投入”而获得丰厚“报答”的强筋骨、增知识、练意志、调情感的实效性和保健性。

国家教委十分重视基础教育，在大、中、小学各级体育教学大纲中，规定了较大比重的基本体操的课时和内容，为基本体操的教学与研究开出了一方天地。作为体育专业主干课程的体操，基本体操是其中极其重要的内容，它是合格中学体育教师必备的“基本功”。基本体操的技能如何，是检验和培养合格的中等学校体育师资的“试金石”，是搞好中学体育教学的“敲门砖”。为了贯彻国家教委关于加强基础教学与研究的有关精神，我们开展了对基本体操的研究，得到了学校和省教委的大力扶持，先是作为 1991 年校级教学研究立项，后又转为 1992 年省级教学研究项目，与我校第二批主干课程规范化建设同步进行。研究工作历时四年，研究成果在学生中试用受到广泛欢迎。

基本体操作为教学研究成果，获得了国家教委教学指导委员会体操组的柳光植（东北师范大学原体育系主任、教授）、李德孝（河北师范大学原体育系主任、教授）、黄燊（广西师范大学体育系主任、教授）和孔祥铸（山东师范大学体育系主任、教授）、魏大鸿（华中师范大学原体育系主任、教授）的评审鉴定，经 1995 年华中

师范大学教学委员会通过,列入了我校 25 种优秀教材和专著 1996 年度出版基金的资助项目。

本书为华中师范大学体育系体操教研室集体研究成果。参编人员为封官声教授(第一、二、三章,第八章第一、二节,第十章第四节)、刁在箴教授(第四、九章)、俞善云副教授(第六章)、孙成友副教授(第十章第五节)、尹筱久讲师(第五章、第十章第一节)、肖冰讲师(第十一章)、李庆友讲师(第七章)、龙春晓讲师(第八章第四节,第十章第三节)和胡凯助教(第八章第二节、第十章第三节)。封官声教授对全书进行了串编、修改定稿。体育系、美术系学生韦智辉、彭贵明、梁晓宇、韦秀玉、陈曦分别为本书绘画了插图。

本书结合教学计划编写,是本科、专科、函授和成人教育的体操配套补充教材,也可作为不同层次教师和学生基本体操教学的参考书。

随着我国国民经济的高速发展和人们生活水平的日益提高,随着全民健身计划在神州大地的实施和人们健身意识的增强,一个造就基本体操新发展的良好氛围和机遇已经出现,希望本书能起到“过河兵”的作用。但是由于它是结合教学计划的产物,仅仅反映了宽广丰富的基本体操的一角,加之时间仓促,不尽之处在所难免,诚盼读者提出宝贵意见。

编 者

1996 年 1 月

责任编辑 曾太贵

封面设计 罗明波

责任校对 罗少琳

目 录

上篇 理论篇

第一章 基本体操概论	(1)
第一节 基本体操的概念.....	(1)
第二节 基本体操的内容与分类.....	(2)
第三节 基本体操的特点和作用.....	(6)
第四节 基本体操的发展简况.....	(8)
第二章 队列队形练习	(12)
第一节 队列队形练习概述	(12)
第二节 队列队形练习的基本术语和方法	(15)
第三节 队列队形练习的教学	(24)
第三章 徒手体操的编排与教学	(29)
第一节 徒手体操动作术语	(29)
第二节 影响动作效果的几个因素	(33)
第三节 徒手体操的编排原则	(34)
第四节 徒手体操的编排步骤与方法	(36)
第五节 徒手体操的教学	(39)
第四章 健美操的创编与教学	(42)
第一节 成套健美操的结构	(42)
第二节 健美操编排的原则	(43)
第三节 健美操编排的步骤	(45)

第四节 健美操音乐的选配	(46)
第五节 健美操的教学	(49)
第五章 轻器械体操的编排与教学	(55)
第一节 轻器械体操的编排	(55)
第二节 轻器械体操教学注意的事项	(56)
第三节 轻器械体操的规格与制作	(59)
第六章 中小型团体操的创编与训练	(61)
第一节 团体操创编的组织机构	(61)
第二节 团体操的创编	(62)
第三节 团体操的烘托和场地策划	(69)
第四节 团体操的训练	(73)
第五节 小型团体操示例	(75)
第七章 基本体操动作的简笔绘图	(84)
第一节 基本体操动作绘图的作用和特点	(84)
第二节 人体各部分的比例和单线图基本画法	(85)

下篇 实 践 篇

第八章 徒手体操套路示例	(94)
第一节 单人徒手体操套路	(94)
定位单人徒手体操第一套	(94)
定位单人徒手体操第二套	(103)
第二节 双人徒手体操套路	(112)
定位双人徒手体操第一套	(112)
定位双人徒手体操第二套	(119)

第三节	集体徒手体操套路·····	(125)
	定位集体徒手体操第一套·····	(125)
	定位集体徒手体操第二套·····	(135)
第四节	行进间徒手体操套路·····	(145)
	行进间徒手体操第一套·····	(145)
	行进间徒手体操第二套·····	(151)
第九章	健美操套路示例·····	(158)
第一节	青春韵律健美操·····	(158)
第二节	女子新潮健美操·····	(172)
第十章	轻器械体操和利用器械体操套路示例·····	(195)
第一节	体操棍操·····	(195)
	定位体操棍操第一套·····	(196)
	定位体操棍操第二套·····	(202)
第二节	绳 操·····	(208)
	定位绳操第一套·····	(208)
	定位绳操第二套·····	(213)
第三节	实心球操·····	(218)
	定位实心球操第一套·····	(218)
	定位实心球操第二套·····	(224)
第四节	体操凳操·····	(230)
	定位体操凳操第一套·····	(230)
	定位体操凳操第二套·····	(237)
第五节	肋木操·····	(243)
第十一章	体操游戏·····	(250)
第一节	游戏的选择和安排·····	(250)

第二节 体操游戏示例·····	(251)
附 录 ·····	(260)
附录一 卡通操·····	(260)
附录二 第七套广播体操(一)·····	(266)
附录三 第七套广播体操(二)·····	(278)
附录四 第八套广播体操·····	(293)
附录五 青年韵律操·····	(301)
附录六 韵律健美操·····	(325)
主要参考书目·····	(354)

上 篇 理 论 篇

第一章 基本体操概论

第一节 基本体操的概念

体操包括两大类,一类是竞技性的体操,另一类是非竞技性的体操。基本体操是非竞技性的一类体操,它与竞技性体操相呼应,但在内容和所要解决的主要任务上,与竞技性体操迥然不同。

基本体操内容丰富、形式简便、易于开展,它主要担负着提高全身体质,为全民健身服务,具有广泛的群众性基础。竞技性体操也有其丰富内容,但它的主要任务是提高运动技术水平,为奥运会战略争光服务。基本体操的“基本”二字,在《辞海》中为“基础”、“开始”、“根源”、“根基”之释,《国语·晋语一》上有“伐木不自其本,必复生”之解,这正切合了基本体操的基础性和全民健身的本质属性。至于徒手体操,只是基本体操中最为基础的一种练习。因此,从纵向来看,基本体操在体操与徒手体操之间,基本体操是体操的子项,但它又是徒手体操的母项,它比体操要“小”,但比徒手体操要“大”。

目前,对基本体操虽然没有一个非常统一的概念(见表 1-1),

但大同小异。大家都承认基本体操不是以比赛为主,而是以增强体质为主的一类体操,是简便的、基本的、易于开展的一类体操。我们赞同《中国大百科全书》“体育”中对基本体操的概念,即基本体操是以健身、医疗、发展人的各种身体素质为主要目的的形式简便、易于普及的体操。

表 1-1 基本体操概念一览表

时 间	名 称	基 本 体 操 概 念
1980. 8	《辞 海》	体操的一类。包括队列队形练习、实用性练习(走、跑、跳跃、投掷、负重、攀登、爬越),徒手或用器械的简单练习,是增强体质和掌握动作技能的有效手段。
1982. 12	《中国大百科全书》“体育”	以健身、医疗、发展人的各种身体素质为主要目的的形式简便、易于普及的体操。
1989. 6	体育学院普修通用教材《体操》	是一般发展身体能力的体操。
1991. 6	体育学院专修通用教材《体操》	是以各种简易的练习,促进身体全面发展,提高基本运动技能的体操。
1994. 9	《辞 海》	体操的一种。以健身、医疗和发展人的各种身体素质为主要目的,形式简便,易于普及。
1994. 12	《学校体育大辞典》	体操运动类别之一。是以简易动作发展身体能力的身体操练。
1995. 6	高等学校教材《体操》	凡是为了增强体质,促进身体的形成与发展,提高基本活动能力所采用的体操练习内容均属于基本体操类。
1995. 7	高等院校专科试用教材《体操》	指为增强体质,提高人体基本活动能力,促进身体全面发展而进行的最基础、最根本的身体操练。

第二节 基本体操的内容与分类

(一)基本体操的内容

基本体操的内容很多,而且还在不断分化组合,不断向前发

展。现列举如下:

1. 队列队形练习

包括队列动作和队形、图形的变换。它在体育教学中占有特殊的、重要的地位。它能培养人体体态端正、动作准确、反应迅速、姿态优美、动作协同一致的组织纪律性和集体主义精神。

2. 徒手体操

即简单易做的徒手练习。包括身体各环节、各种不同方式的单个动作和成套动作。它对培养人的正确姿势、促进身体的正常发育、提高人体的健康水平有积极作用。徒手体操可单人、双人或集体做,也可定位或行进间做。广播体操就是一种徒手体操。

3. 轻器械体操和专门(利用)器械体操

在徒手的基础上手持某种轻器械或利用某种专门器械的身体操练。常用的轻器械有体操棒(棍)、实心球、跳绳、哑铃、沙袋等;常用的专门(利用)器械有肋木、体操凳等。由于各种器械特点不同,对人体的影响也不一样。譬如体操棒(棍)对增强关节的柔韧性、灵活性,对提高完成动作时的控制能力、协调能力有着良好的作用。

4. 实用性体操

根据生活、生产建设或军事的实用技能而编选的一种身体操练。如攀登、爬越、搬运等。它对学习和掌握一定的实用技能、增强体质、磨练意志有着积极作用。

5. 生产体操

根据劳动者的特点和生产条件而编排的徒手或持一定器械的身体操练。如工前操、工间操、工后操、田间操、纺织女工操、煤矿工人操等。它对消除或减轻劳动引起的疲劳、预防职业病和提高劳动生产效率有良好作用。

6. 医疗体操

根据防治伤病和保健的需要,配合各种医疗措施而选用的一种身体操练。这种操练可以徒手或在特殊医疗器械上进行。如古

代的导引、五禽戏、八段锦和现代的眼保健操等。它对促进人体局部或整体功能的改善、治疗创伤和疾病起着积极的作用。

7. 运动辅助体操

根据某运动项目和练习者的需要而编选的一种专门性身体操练。它可以徒手、利用各种器具和在体操器械上进行练习。它对提高身体素质、改进运动技术和提高运动成绩有良好的作用。

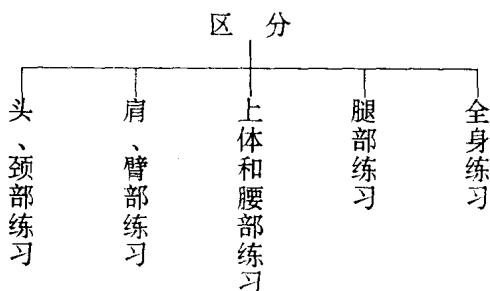
8. 健美体操

为了健身与健美,针对发展身体各部位的要求,在现代音乐伴奏下进行的有强烈韵律性的一种身体操练。它包括徒手动作、轻器械和专门器械动作、舞蹈中的简单动作、简单的技巧动作、队列队形及图形的变化等丰富内容。健美体操对增进健康、培养正确的体态、塑造美的形体、陶冶美的情操有着积极作用。

(二)基本体操的分类

基本体操至今还没有一个完全统一的分类。有根据人体结构特征、有按练习形式、有按发展身体素质性质、有根据任务特点等进行的分类法(见表 1-2~表 1-5)。

表 1-2 基本体操根据人体结构特征



此外,按年龄组别,还可把它分为儿童、少年、成人和老年人等类基本体操。按性别特征,也可把它分为女子类、男子类基本体操