

②7 艺术素质培养 · 体操



新世纪 接班人素质培养

青少年出版社

新世纪接班人素质培养

(27)

江苏工业学院图书馆
藏书章

青少年出版社

目 录

第一章 体操的概论

体操内容及分类	(2)
体操的特点	(6)
体操的目的和任务	(7)
体操的发展	(9)

第二章 基本体操

基本体操的内容	(15)
影响动作效果的因素	(23)
选编动作的原则和方法	(25)
基本体操的组织与教学	(28)

第三章 艺术体操

艺术体操的起源与发展	(35)
艺术体操的特点、内容分类	(38)
艺术体操在体育教育中的作用	(42)
艺术体操竞赛常识	(44)
艺术体操的教学	(49)
中学艺术体操的教学	(56)
艺术体操组合的编排	(60)

第四章 体操的保护与帮助

概 述	(65)
保护与帮助的方法	(66)
保护与帮助的运用	(69)
对保护、帮助者的要求	(73)

第五章 体操各项动作的练习方法

队列队形练习	(75)
徒手体操	(88)
轻器械体操、专门器械体操与实用性体操	(96)

第一章 体操的概论

体育是社会主义现代化建设的一个组成部分,体操是体育运动项目之一。所谓体操是指以徒手、持轻器械或在器械上按规定完成的具有一定艺术性的身体操练。由于练习的形式和要求与田径、球类等项目具有不同的特点,决定它的特殊作用,因此,它是各类学校实施体育教育、培养全面发展的社会主义“四有”人才的一项重要内容,也是体育院校、系科的必修课程。

体操的含义和内容随着时代的前进而不断发展、变化。现代体操是人类社会经过长期的实践,并在科学技术和社会生产力不断提高的基础上创造和发展起来的。“体操”一词来源于希腊语(Gymnastike),即赤膊的意思,相传古希腊人在锻炼身体时多赤膊。公元前5世纪,希腊人把锻炼身体的一切活动,诸如走、跑、跳、投掷、攀登、摔跤、舞蹈、骑马和军事游戏等,统称为体操。这个概念一直沿用到19世纪末和20世纪初,由于各项体育运动的发展,以及生理学家、医学家和体育研究人员对各项体育运动的结构、功能和价值等的深入研究,与科学区分,才把原来作为体育总概念的体操演变为现在的概念。

体操内容及分类

一、体操的内容

现代体操的内容丰富多彩,练习形式多种多样。由于完成动作的形式、方法和对人体的主要作用不同,一般可包括下列内容。

(一)队列队形练习

队列队形练习包括队列练习和队形练习。其主要功能是使人体体态端正、动作准确、反应迅速、姿势优美,并能培养练习者高度的组织纪律性和集体主义精神。

(二)徒手体操

徒手体操是指以徒手形式进行的身体操练。包括身体各个环节、各种类型的单个和成套动作。其主要功能是培养人体的正确姿势,促进身体的正常发育,提高人体的机能水平和身体素质。

(三)轻器械体操

轻器械体操是指手持某种轻器械进行的身体操练。一般包括体操棍、实心球、跳绳、木哑铃和沙袋等。各种器械都有自身的特点,其功能也各不相同。例如,利用跳绳做各种跳跃练习,可增强腿部力量,提高协调、灵敏、速度和力量等身体素质。

(四)专门器械体操

专门器械体操是指在某些专门器械上进行的身体操练。一般包括平衡木、爬绳、爬竿和体操凳等。各项专门器械都有

自身的特点,其功能也各不相同。例如,经常练习爬绳,可有效地提高力量、协调等身体素质。

(五)器械体操

器械体操是指在特定器械上进行的身体操练。包括在鞍马、吊环、双杠、单杠、高低杠和平衡木等器械上进行的各种不同难度的练习。其主要功能是提高人体的各项素质和神经系统的灵活性,培养人的勇敢、顽强、果断等良好品质。它们均是竞技体操项目。

(六)自由体操

自由体操是竞技体操项目之一。包括徒手体操、技巧运动中的翻腾动作、舞蹈、各种转体、跳跃、平衡和用力等动作。其主要功能是发展各种身体素质,培养正确的身体姿势和动作节奏感,提高艺术修养。

(七)跳跃

跳跃是指以下肢(和上肢)用力使身体腾空的各种练习。包括一般跳跃和支撑跳跃。其主要功能是增强弹跳力,发展协调性,提高心血管系统和呼吸系统的机能,培养勇敢、果断等良好品质。支撑跳跃是竞技体操项目之一。

(八)技巧运动

技巧运动通常称为“翻跟头”。包括滚动、滚翻、手翻、空翻和各种抛接、平衡等动作。其主要功能是提高前庭分析器的机能和灵敏、协调、力量、速度等身体素质。

(九)艺术体操

艺术体操是指在音乐伴奏下进行的有节奏的身体练习和持绳、圈、球、棒、带等轻器械练习。其主要功能是发展柔韧、协调、灵敏和速度等身体素质,锻炼健美体态,培养节奏感和

韵律感,提高艺术修养。目前是女子特有的项目。

(十)运动辅助体操

运动辅助体操是指根据某运动项目的特点和练习者个人的具体情况,以及所要达到的要求而选编的一种专门性的身体操练。内容包括徒手体操、各种器具和器械体操。其主要功能是改善人体机能,增强身体素质,改进运动技术,提高运动成绩。

(十一)实用性体操

实用性体操是指根据生产建设或军事的实用技能而选用的身体操练。内容包括攀登、爬越和搬运等。其主要功能是增强体质,锻炼意志,学习和掌握一定的实用技能。

(十二)生产体操

生产体操是指根据劳动者的生产条件和劳动特点编排的徒手或持一定器械的身体操练。内容包括工前操、工间操和工后操等。其主要功能是促使身体机能适应劳动的需要,提高劳动效率,消除或减轻因局部劳动而引起的疲劳,预防职业病。

(十三)医疗体操

医疗体操是指根据伤病和保健的需要,配合各种医疗措施,选用徒手和各种特殊器械进行了身体操练。其主要功能是使身体局部或整体的机能得到改善,治疗创伤、疾病,并起保健作用。

(十四)健美体操

健美体操是指为了健身与健美,在现代音乐伴奏下,针对发展身体各部位的要求而进行的有韵律的身体操练。内容包括各种舞蹈、艺术体操和基本体操中节奏感强、有力度的动

作。其主要功能是增进身体健康,塑造美的形体,陶冶美的情操。

(十五)团体操

团体操是指有一定主题思想的综合性集体表演形式的身体操练。内容包括徒手体操、轻器械体操、技巧运动、队列队形练习和艺术装饰(组字、图案、造型、音乐、服装、道具、背景)等。其主要功能是进行思想政治教育,培养组织纪律性和集体主义精神,还能给人以美的享受,陶冶人的情操。

二、体操的分类

对上述体操内容,可以根据不同的原则进行不同的分类。按身体练习的形式分类,体操可分为徒手体操、持轻器械体操和器械体操等三类。按身体操练所要完成的主要任务分类,体操可分为四类,即以增强体质、促进身体全面发展的基本体操;以挖掘人体潜能、提高竞技能力的竞技性体操;以根据某种需要帮助完成特定任务的辅助性体操;以一定的主题思想进行宣传教育的团体操(详见表1-1)。其中技巧运动和艺术体操已发展成为独立的比赛项目;器械体操、自由体操和支撑跳跃则是现代男女竞技体操的比赛内容。

表1-1 体操分类表

基本体操				竞技性体操				辅助性体操			团体操		
队列队形练习	徒手体操	轻器械体操	专门器械体操	健美体操	器械体操	自由体操	支撑跳跃	技巧运动	艺术体操	运动辅助体操	实用性体操	生产体操	医疗体操

体操的特点

体操运动与田径、球类等主要运动项目比较,概括起来主要有多样性、规定性、护助性、艺术性和创造性五个特点。

一、多样性

多样性是指体操运动的内容非常丰富,练习形式、动作和技术多种多样。这是其他任何运动项目不可比拟的。多样性具体表现内容多样、项目多样、动作多样、技术多样和变化多样等方面。

体操的多样性特点,首先使体操包括了由简到繁、由易到难的各种身体练习,这就容易为具有不同主观和客观条件的人们所接受,满足人们全面锻炼身体或有重点地锻炼身体的需要,从而在人民群众中容易普及推广。

二、规定性

规定性是指对完成任一体操动作的形式、方式和规格等都有明确的要求。这是根据人体的解剖、生理和各种练习的特点而作出的规定。具体表现在对完成动作的规格,诸如人体运动的角度、幅度、速度、高度、远度、节奏和姿态等都有严格的质量标准。同时还要采用正确的形式和方法,才能合理地完成动作,收到满意的练习效果或得到较高的评价。动作的规格标准既是相对稳定的,又可随练习者水平的提高而逐步发展提高。

三、护助性

护助性是指在体操教学、训练乃至比赛中,广泛采用各种形式和保护帮助,以保证人身安全,提高练习效果。保护帮助既是一项安全措施,又是一种重要的教学方法,它对防止伤害事故、加速掌握动作和培养良好的思想品德等都有重要作用。现代体操运动技术水平之所以迅速提高,它与采用科学的保护帮助方法密切相关。

四、艺术性

艺术性是指在完成体操动作时,应充分表现出人体的外在美和内在美,给人以艺术感受。艺术美是综合性的:体型和姿态美是基础,动作和技术美是核心,音乐和服饰美是条件,精神和情操美是灵魂。要把这四个方面统一起来,才能充分体现出行操的艺术性特点。

五、创造性

创造性是指体操的动作和难度、完成动作的技术和质量、动作的组织和编排等,都在不断推陈出新,有所发明,有所前进。创造性是体操发展的一个重要标志,不论是基本体操和辅助性体操,还是团体操和竞技性体操,都在原有基础上迅速发展,不断创新。可以说,创造性是体操的生命。

体操的目的和任务

根据体育的多元功能和我国当前社会经济的发展与人民生活水平提高的需要,我国体育的目的是增强人民体质,丰富

社会文化生活,为建设社会主义服务。体操是我国重点开展的体育项目之一,也应该为达到体育的目的服务。为此,决定了体操的任务包括以下四个方面。

一、增强人民体质,促进人体全面发展

体操具有多样性特点,人们可以根据不同的需要,结合当时的具体情况,从众多的内容、项目和动作中,选择适合于自己的单个动作、联合动作或成套动作,坚持经常练习,就能促进练习者的体格健壮,全面发展体能,提高适应能力,促使精力充沛,生命力旺盛,使身体得到全面发展。

二、提高运动水平,攀登世界技术高峰

在我国竞技体育发展战略中,体操占有重要的地位。继续提高运动水平,攀登世界技术高峰是国家和人民的需要,也是体操运动本身发展的需要。提高运动技术水平应以训练科学化为重点,运用先进的科学理论方法和技术,控制体操训练的全过程,最大限度地提高训练效益,继续保持我国体操水平在国际上的领先地位,在国际比赛中为国争光。

三、进行健美教育,提高文化艺术素养

健与美作为人的个性和谐发展的精神文明的综合标志广泛地寓于体操练习之中。首先,通过优美的动作示范的表演,培养练习者对美的需要和美的感情,并在实际练习中传授有关美的知识、规律和标准,培养美的观点,逐步提高欣赏美的能力。其次,培养练习者根据美的知识和规律,塑造人的体型美、姿态美和动作美,使人体发育匀称,肌肉发达,通过外在美影响练习者的心理和思想品德等内在美,使其对个人的行为要求更严格,向往美好的生活,树立远大的理想,提高文化艺术素养。

四、结合体操特点,培养良好思想品德

首先,结合体操的规定性特点,要求学生按规格标准协调、准确地完成动作,培养严肃认真、一丝不苟的工作态度和对自己行为的责任感;要求学生按统一口令,协同一致地完成队列或徒手体操动作,培养高度的组织纪律性和集体主义精神等。其次,结合体操的护助性特点,要求学生互相保护帮助,加强团结,增进友谊,培养助人为乐和舍己为人的良好品德。此外,在各种复杂、不利的条件下做各种练习,还可培养学生坚定、沉着、果断等优良品质;腾越各种障碍,培养勇敢、顽强和克服困难的精神;对动作技术和规格质量不断完善、更新,培养锐意进取、开拓前进的创造精神等。

体操的发展

体育是一种社会现象,是人类有目的、有意识的社会活动。在古代很长一段时间,人们把一切身体活动,包括走、跑、跳、投、攀登、爬越、舞蹈、摔跤和骑马等,都称为体操。随着人类社会的发展,体操也逐渐演变,经历了一个由萌生、发展到不断完善的过程。体操在世界上有着悠久的历史,是人类文化宝库中的珍贵遗产之一。了解体操发展的历史,可以继承历史遗产,借鉴前人的经验教训,促进我国的体操事业更快地发展。

一、我国体操发展简况

早在远古时代,我国就有了体操的萌芽。据文物史料的记载,我国古代体操可归纳为两大类:一类是强筋骨、防疾病

的医疗体操,称为“导引养身术”。其中比较典型的有医学名著《内经》中的“导引养身术”,东汉末年名医华佗创编的“五禽戏”和宋代的“八段锦”等几种。另一类是反映在民族舞、戏剧、杂技、武术之中和流传于民间的技巧运动,随着这些项目的发展而具有较高的水平。此外,清代有了木制单杠和近似吊环的“皮条”,仍保留至今。

19世纪60年代,近代体操经由军事学堂和教会系统从国外传入我国。到20世纪初,有些省市的学堂开始设立“体操专修科”,培养了一批学生,对推动体操运动的开展起到了一定的积极作用。在新中国成立前,各级学校也开展了一些体操活动,但设备简陋,项目不全,技术水平很低,没有举行过正规的全国性体操比赛。

中华人民共和国成立以后,在党和政府的正确领导和关怀下,体操运动和其他运动项目一样,得到了迅速的发展。

(一)基本体操

从1951年开始,中华全国体育总会筹委会和教育部等八个单位,联合发出关于推行“广播体操”的通知至今,在全国范围内先后推广了多套成人、少年和儿童广播体操,这对增进人民身体健康起到良好作用。

近年来,随着遍及全球的健美热,各种不同年龄、性别和练习形式的健美体操风靡世界。为了不断满足广大民众健身健美的需求,各单位都有领导、有计划地开展了多种形式的健美操活动,国家教委还在中小学推广了广播(韵律)体操,各地先后举行了各种类型的健美操比赛。可以预见,随着人们物质文化生活水平的提高,这一具有强烈时代气息的健身健美

手段将会更有魅力,发展成为群众最喜爱的体育活动。

(二)辅助性体操

1960年,一些体育工作者深入到工厂、农村等劳动现场,根据各种不同劳动的特点,结合当地的实际情况,创编和推广了各种类型的生产体操,如钢铁工人操、纺织工人操等,不仅增强了广大职工的身体健康,提高了劳动生产率,而且还活跃了职工的文体生活,推动了群众体育活动的普及和发展。另外如医疗体操和运动辅助体操等,也都在实践中有较大的发展。

(三)团体操

新中国成立以后,不同规模和形式的团体操逐步开展起来。本世纪50年代初期,在各省、市大型运动会上或在庆祝节日活动中,常有大型团体操表演,其中影响较大的是历届全国运动会开幕上的团体操表演和第一届亚运会上的团体操表演,都达到了较高的水平,现已形成独立的较完整的理论体系。可以预见,这一主题思想突出,能对民众进行宣传教育,并能显示国家繁荣昌盛、兴旺发达的体操运动,今后仍将会大放异彩。

(四)竞技体操

1953年,我国第一次将体操列入全国比赛;1954年,第一次按现代体操男子六项、女子四项进行正式比赛;1955年,第一次举行全国体操比赛;1956年,成立了全国体操协会,并加入了国际体操联合会;制定了体操规则,建立了裁判员和运动员等级制度,在全国体操锦标赛上通过了首批运动健将;举行了第一届全国少年运动会体操比赛,培养了后备力量;编辑出

版了我国第一本比较完整的《体操术语》一书。所有这一切都为我国体操运动的迅速发展与提高奠定了良好的基础。

我国从 1958 年开始参加第 14 届世界体操锦标赛,获得男子团体第 11 名、女子团体第 7 名。1962 年,在第 15 届世界体操锦标赛上,男队一跃为团体第 4 名,并获得鞍马第 3 名;女队获得团体第 6 名,均已达到国际水平。在 1979 年的第 20 届世界体操锦标赛上,我国体操队重露头角,获男子团体第 5 名、女子团体第 4 名,并获得高低杠金牌,开始步入世界先进水平的行列。在 1983 年的第 22 届世界体操锦标赛上,我国男队战胜了实力雄厚的原苏联队,获得了男子团体冠军。此外,在世界体操三大比赛中,我国优秀体操选手还取得了多项个人冠军,最突出的是在第六届世界杯体操比赛中,李宁一人获得全能五个单项的金牌,创造了男子体操竞赛史上的奇迹,为祖国争得了荣誉,为世界体操运动的发展做出了贡献。

二、国际竞技体操发展简况

(一)世界体操三大比赛发展简况

世界体操三大比赛是指奥运会体操比赛、世界体操锦标赛和世界杯体操比赛。

1896 年在欧洲成立了国际体操联合会,并在第一届奥运会上开始了最早的国际体操比赛。比赛仅有男子参加,项目有双杠、单杠、鞍马、吊环和爬绳等。1903 年举行了第一届世界体操锦标赛,在 1928 年奥运会和 1934 年世界体操锦标赛中,开始有女子参加比赛。竞技体操有男子六项、女子四项比赛,分别是在 1936 年和 1952 年的奥运会上确定的。1975 年开始举行世界杯体操比赛,1978 年国际体操联合会研究决

定,奇数年举行世界体操锦标赛,偶数年相同举行奥运会和世界杯体操比赛。进入本世纪 90 年代,随着整个竞技体育水平的发展和提高,世界体操三大比赛的赛制、赛程、内容等,都在不断地发展、变化。

(二)体操规则和技术发展简况

在本世纪 50 年代,初步制定了体操评分规则,确定了动作难度和相应的评分方法;运动员完成动作的难度较低,但质量较高、稳定性较好,原苏联男、女队一直保持领先地位。本世纪 60 年代,体操规则中修改、提高了动作难度,采用了团体赛、个人全能决赛和个人单项决赛的新方法和新的评分方法;1968 年男子体操规则规定单项决赛采用“三性”加分;各项技术开始创新,1968 年日本的笠松在吊环上创造了高转肩新技术,日本男队以动作难度大、编排新颖和技术先进战胜了原苏联男队,原苏联女队仍能保持优势。本世纪 70 年代,体操规则又提高了难度,1975 年确定了三种比赛中采用“三性”加分;1972 年日本在男子单杠上创造了“旋”空翻,开始了体操全面创新的阶段;1979 年原苏联男队再次超过日本男队荣获团体冠军,罗马尼亚女队迅速崛起,新加坡等国体操也迅速发展,体操选手出现了年轻化趋势。本世纪 80 年代,增加了“D”组难度,修改了团体(规定动作)比赛形式和个人全能与单项决赛的比赛、计分方法;体操技术向难、新、美、稳相结合的艺术化方向发展,女子项目“男性化”,体操运动在世界各国更加普及。进入本世纪 90 年代后,体操规则增加了“E”组动作,修改了比赛的内容,调整了竞赛制度,这些都对体操运动的发展产生深远的影响。展望未来,随着竞赛复杂化、选手年