

内 容 提 要

本书介绍了基本体操的概况,跳绳、实心球、体操棍、肋木等项目的练习方法,并介绍了许多可以在中小学开展的体育游戏,具有很强的实用价值。它是中小學生及中小学体育教师理想的参考读物。

目 录

基本体操

一、基本体操概况	1
1. 基本体操发展简况	1
2. 基本体操内容	2
3. 基本体操练习有何特点	2
4. 进行基本体操锻炼的目的、意义	2
二、徒手体操	3
1. 什么是徒手体操	3
2. 徒手体操的主要用途	3
3. 利用徒手体操进行身体锻炼的益处及便利条件	3
4. 徒手体操的主要练习形式	3
5. 徒手体操基本动作	4
6. 介绍几节常用的徒手体操练习方法	8
7. 介绍一套定位徒手操	10
8. 徒手体操中的双人练习	14
三、跳绳	15
1. 跳绳练习的特点	15
2. 跳绳练习对身体的主要作用	15
3. 跳绳练习的种类及内容	15
4. 跳绳器械的一般规格	16

5. 单人跳绳时怎样确认绳子长度是否合适	16
6. 跳绳中的几个摇绳方向	16
7. 单人跳绳中的摇、跳动作要点	17
8. 如何做标准的停绳	17
9. 跳绳中的垫跳和连跳	17
10. 单人跳绳的几种基本练习方法及变化	17
11. 双人跳绳的几种练习方法	18
12. 三人跳绳的几种练习方法	19
13. 跳长绳	20
14. 如何摇荡绳	20
15. 如何摇转绳	20
16. 跳长绳中的正摇和反摇	20
17. 单长绳基本跳法之一——跑过	20
18. 跑过的基本练习方法及动作变化	20
19. 单长绳的基本跳法之二——跳过	22
20. 跳过的基本练习步骤及动作变化	22
21. 单长绳的基本跳法之三——连跳	23
22. 连跳的几种练习方法	23
23. 跳双绳的几种练习方法	23
24. 跳多绳的一些练习方法	24
25. 绳操	24
26. 介绍一套定位绳操	24
四、实心球	29
1. 实心球及练习特点、意义	29
2. 什么是定位球练习	29
3. 如何做定位球绕行练习	29

4. 做定位球跑过练习的几种方法·····	29
5. 做定位球跳过练习的几种方法·····	30
6. 什么是传递球练习·····	30
7. 单人自传球的几种练习方法·····	31
8. 两人传递球的几种练习方法·····	31
9. 多人传递球的几种练习方法·····	31
10. 什么是抛接球练习·····	31
11. 单人抛接球的几种练习方法·····	31
12. 关于双人抛接球练习·····	32
13. 双人一球抛接的几种练习方法·····	32
14. 双人两球抛接的几种练习方法·····	33
15. 什么是实心球操练习·····	33
16. 介绍一套实心球操·····	33
17. 实心球练习注意事项·····	37
五、体操棍 ·····	38
1. 体操棍及练习特点、意义·····	38
2. 利用体操棍进行上肢练习的一些方法·····	38
3. 利用体操棍进行躯干练习的一些方法·····	41
4. 利用体操棍进行下肢练习的一些方法·····	42
5. 体操棍的双人练习·····	42
6. 进行双人助力性练习的几种方法·····	43
7. 进行双人协同性练习的一些方法·····	43
8. 进行双人对抗性练习的一些方法·····	45
9. 介绍一套体操棍操练习·····	45
六、爬绳(竿) ·····	50
1. 爬绳(竿)及练习的特点、意义·····	50

2. 手脚并用的两种基本爬绳（竿）方法·····	50
3. 单纯用手爬绳（竿）的方法·····	51
4. 爬绳项目的另一种练习方式——荡绳·····	51
5. 爬绳（竿）练习注意事项·····	51
七、肋木 ·····	53
1. 肋木练习的特点、意义·····	53
2. 利用肋木进行肩部柔韧练习的几种方法·····	53
3. 利用肋木进行躯干柔韧练习的几种方法·····	54
4. 利用肋木进行下肢柔韧练习的几种方法·····	54
5. 利用肋木进行上肢力量练习的几种方法·····	54
6. 利用肋木进行躯干力量练习的几种方法·····	55
7. 利用肋木进行下肢力量练习的几种方法·····	55
8. 肋木的几种攀登练习方法·····	56
八、队列队形练习 ·····	57
1. 队列队形练习中常用动作·····	57
2. 队列队形练习中的几个数字常识·····	57
3. 几种常用的队形·····	58
4. 几种常见队列的变化方法·····	58
5. 几种行进中队形变化练习方法·····	58

体 育 游 戏

一、徒手游戏 ·····	60
1. 合二为一·····	60
2. “火车”竞快·····	60
3. 追前避后·····	61
4. 叫号追人·····	62

5. 迅速组织起来·····	62
6. “黄河”“长江”·····	63
7. 报数比赛·····	64
8. 双“龙”互追·····	64
9. 钻城门·····	64
10. 冲过封锁线·····	65
二、跳绳游戏 ·····	66
1. 钻、越障碍·····	66
2. 单脚迎面接力跳·····	67
3. 揪尾巴·····	67
4. 跳单长绳比赛·····	68
5. 过“桥”跳绳接力·····	68
6. 背后拉绳·····	69
7. 套绳圈·····	70
8. 拉绳换物·····	70
9. 跳短绳竞赛·····	71
10. 跳长绳竞赛·····	72
三、实心球游戏 ·····	73
1. 持球越(或绕)球跑接力·····	73
2. 搬运球接力·····	73
3. 传递球接力·····	74
4. 抛接球接力·····	75
5. 双人颈部夹球接力·····	75
6. 抛远·····	76
7. 夺球快·····	76
8. “老鹰”夺“小鸡”·····	77

9. 仰撑运球·····	77
10. 钻“篱笆”传“西瓜”·····	78
四、体操棍游戏 ·····	79
1. 转肩传棍·····	79
2. 越棍传棍接力·····	79
3. 跑跳棍接力·····	80
4. 单手托棍跑接力·····	80
5. 夹棍跳“工”字·····	81
6. 推球接力赛·····	81
7. 循环越棍·····	82
8. 组字·····	83
9. 加减接力·····	83
10. 顶牛·····	84
五、其他游戏 ·····	85
1. 守卫队旗·····	85
2. 绳(竿)转圈·····	85
3. 叫号接沙包·····	86
4. 取放沙包·····	86
5. 转体跳皮筋·····	87
6. 循环跳皮筋·····	88
7. 跳踩皮筋·····	88
8. 跟踪追击·····	89
9. 集体踢毽比赛·····	90
10. 暗号夺旗·····	90

基本体操

一、基本体操概况

1. 基本体操发展简况

基本体操是发展身体一般能力的体操，它是整个体操运动的一个组成部分。在古代和近代，基本体操并没有像今天这样有较为明确的分类，它一直作为体操运动中一个重要组成部分，不断推动和伴随着整个体操运动的发展而发展。在19世纪中期，随着国际上体操竞技的出现，体操运动的发展进入了新时期，此时，以健康为目的的现代基本体操才作为一个独立的分支和以竞技为目的的竞技性体操各朝不同方向发展。在一段时期内，受竞技体操发展的冲击，基本体操的发展缓慢，直到20世纪70年代，随着生活水准的提高，人们更加重视体育锻炼，以增强健康为目的的不受场地、规则、条件限制的属于大众体育范畴的基本体操在全世界范围内才蓬勃开展起来，发展成为稳固的独立体系。基本体操在我国也有很大的发展，自1951年以来，国家体委先后在全国范围内公布和推广了将近20套成人、少年和儿童广播体操，同时在工厂、矿山、农村、机关、部队和学校广泛开展了生产操、保健操、医疗操、锻炼标准体操等活动，另外跳绳、爬绳（竿）、实心球、肋木练习等各项基本体操内容，也成为学校青少年非常喜爱的锻炼内容，所有这些对于增强广大人民群众和青少年儿童的体质起到了重要的作用。

2. 基本体操内容

基本体操的项目内容非常多,大致可把它分为以下几类:

(1) 徒手体操。如普及性非常广泛的成人及儿童广播体操。

(2) 轻器械体操。如深受广大少年儿童喜爱的跳绳练习,以及实心球练习、体操棍练习等。

(3) 专门器械体操。如爬绳、爬竿及肋木练习等。

(4) 队列队形练习。

3. 基本体操练习有何特点

尽管基本体操有几大类,但它们有共同的特点。首先,基本体操具有内容丰富、活动形式多样的特点,能较大幅度地满足不同人的锻炼目的;其次,基本体操各个项目的动作及变化非常多,有简单的,也有复杂的,能满足不同水平的人对动作难度的需求;再次,基本体操绝大部分项目对场地、器材的规格要求不高,因此,它很便于普及。

4. 进行基本体操锻炼的目的、意义

基本体操是一种以健康为主要目的的运动项目,通过基本体操练习,可以达到锻炼身体、增进健康、培养正确的身体姿势、发展身体素质、提高机体工作能力、促进身体的全面发展的目的,是广大少年儿童锻炼的极好内容。

二、徒手体操

1. 什么是徒手体操

徒手体操是在节拍的指挥下，按一定的节奏徒手（空手）做交替对称的成套或多节练习，如在音乐伴奏下做广播体操，或在口令下做准备活动等。

2. 徒手体操的主要用途

徒手体操的用途非常广泛，为达到不同的目的，人们普遍采用徒手体操这一既简单而又有效的活动形式。最常见的有为达到保健目的而编制的广播体操；在进行某项体育活动之前，为使身体充分得到活动以免受伤而所做的准备活动；为培养少年儿童的正确姿势而编制的姿态操；为增进工人健康、防治职业病而编制的生产操；大型团体操表演等等。另外，徒手体操是各类竞技性体操专业运动员训练中必不可少的基本内容。

3. 利用徒手体操进行身体锻炼的益处及便利条件

经常进行徒手体操练习，能改善中枢神经系统的机能，提高身体的协调性和灵活性，提高肌肉的力量和速度，培养正确的身体姿势和节奏感。由于徒手体操是徒手做动作，不需要任何器械，也不受场地的限制，随时随地都可进行练习，因此对于锻炼身体这样一项需要长期坚持的活动来说，进行徒手体操练习确实是一项非常经济方便有效的项目。

4. 徒手体操的主要练习形式

(1) 定位练习：基本在原地做动作，如做广播体操等。

(2) 行进间练习：在走动或跑动中进行练习，这在准备活动练习时较多见。

5. 徒手体操基本动作

(1) 头部动作

① 头前屈、侧屈、后屈 (图 1)。



图 1

② 头左转、右转 (图 2)。



图 2

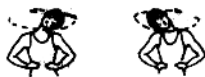


图 3

③ 头向左绕环、向右绕环 (图 3)。

(2) 上肢动作

① 臂前举、上举、前上举、前下举、侧举、侧上举、侧下举 (图 4)。

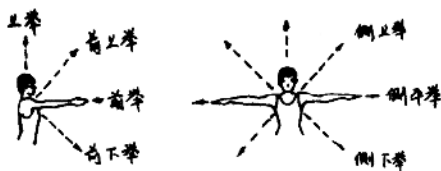


图 4

② 臂上举后振、侧举后振、下垂后振、胸前平屈后振。

③ 臂胸前平屈、臂肩侧屈、臂腰后屈、臂腰侧屈、两手

叉腰（图5）。



图5

④臂在矢状面内（即与体侧平行的平面内）做向前、向后、向上、向下的绕和绕环；臂在额状面内（即与胸前平行的平面内）做向内、向外、向左、向右、向上、向下的绕和绕环。

⑤臂向前屈伸、向上屈伸、向侧屈伸。

(3) 躯干动作

①上体前屈、侧屈、后屈（图6）。



图6

②上体向左转、向右转（图7）。

③上体向左绕环、向右绕环（图8）。



图7

图8

④上体前屈振、侧屈振、后屈振。

⑤上体向前、向左、向右、向后振。

(4) 下肢动作

①腿前举、侧举、后举 (图 9)。



图 9

②腿前踢、侧踢、后踢。

③腿向前、侧、后屈伸。

④前弓步、侧弓步、后弓步、前斜弓步 (图 10)。



图 10

⑤全蹲、半蹲、蹲撑 (图 11)。



图 11

(5) 其他动作

①直立、开立 (前后和左右)、起踵立、点地立 (图 12)。

②俯撑、侧撑、仰撑 (图 13)。

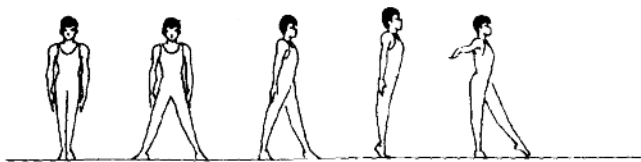


图 12

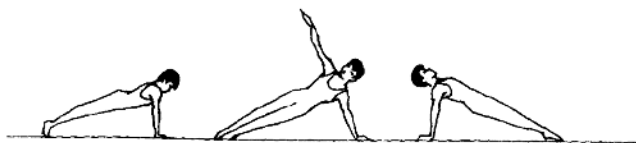


图 13

③跪立、跪坐、跪撑 (图 14)。



图 14

④并腿坐、分腿坐、屈腿坐 (图 15)。



图 15

⑤仰卧、侧卧、俯卧 (图 16)。



图 16

6. 介绍几节常用的徒手体操练习方法

(以下练习可作为课余一般身体活动或准备活动时使用)

(1) 头部练习

练习一 颈部运动

预备姿势：两手叉腰开立。 1~2拍 头部前屈两次。
3~4拍 头部后屈两次。 5~6拍 头部向左侧屈两次。 7~
8拍 头部向右侧屈两次。

练习二 头部运动

预备姿势：两手叉腰开立。 1~2拍 头部向左转两次。
3~4拍 头部向右转两次。 5~6拍 头部向左绕环一周。
7~8拍 头部向右绕环一周。

(2) 上肢练习

练习一 转肩运动

预备姿势：两臂肩侧屈手扶肩。 1~2拍 向前绕环两
周。 3~4拍 臂伸直向前绕环两周。 5~6拍 屈肘扶肩，同
时向后绕环两周。 7~8拍 直臂向后绕环两周。

练习二 扩胸振臂

预备姿势：立正姿势。 1拍 两臂胸前平屈向后振。
2拍 两臂伸直侧举向后振。 3拍 两臂向下绕成上举后振。
4拍 两臂下垂后振。

(3) 躯干练习

练习一 体侧运动

预备姿势：直立。 1拍 两臂侧举。 2拍 上体向左侧
屈一次。 3拍 上体向右侧屈一次。 4拍 还原直立。

练习二 体转运动

预备姿势：直立。 1拍 左脚向左一步开立，两臂侧举。

2拍 两臂胸前平屈，同时向左转体。 3拍 两臂胸前平屈，同时向右转体。 4拍 还原直立。

练习三 体前屈运动

预备姿势：两脚开立。 1拍 两臂上举。 2拍 上体前屈，两手触左脚。 3拍 上体前屈，两手触右脚。 4拍 还原预备姿势。

练习四 腰绕环运动

预备姿势：两脚开立，两手叉腰。 1~2拍 上体前倾两次。 3~4拍 上体后倾两次。 5~6拍 腰向左绕环一周。 7~8拍 腰向右绕环一周。

(4) 下肢练习

练习一 踢腿运动

预备姿势：直立，两手叉腰。 1~2拍 左腿前踢，放下。 3~4拍 右腿前踢，放下。 5~6拍 左腿后踢，同时两臂上举后振。左腿放下，两臂放下。 7~8拍 右腿后踢，同时两臂上举后振。右腿放下，两臂叉腰。

练习二 压腿运动

预备姿势：左前弓步，两手扶左腿膝盖。

前一个八拍

1~4拍 弓步下压四次。 5~8拍 身体向后转变右弓步同时下压四次。

后一个八拍

1~4拍 身体向左转变左侧弓步同时下压四次。 5~8拍 上体向右移变右侧弓步同时下压四次。

练习三 跳跃运动

预备姿势：直立。 1拍 跳起成开立，同时两臂侧平举。

2拍 跳起成直立，两手叉腰。 3拍 跳起成开立，两手头上击掌。 4拍 跳起还原预备姿势。

练习四 跳跃转体

预备姿势：直立。 1拍 原地轻跳起一次，两臂屈肘前摆。 2拍 原地轻跳起一次，屈肘后摆。 3拍 原地跳起转体180度，两臂上摆。 4拍 屈腿缓冲落地，两臂屈肘置腰两侧。

7. 介绍一套定位徒手操

(可作为日常身体锻炼以及培养身体基本姿态使用)

第一节 伸展运动 (图17)

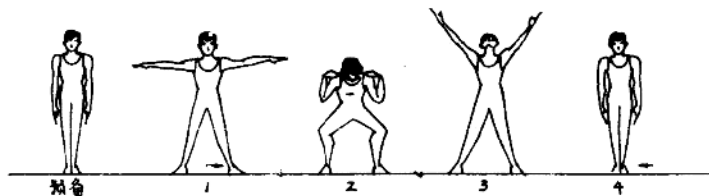


图 17

预备姿势：直立。 1拍 左脚向左侧一步成开立，两臂侧平举。 2拍 半蹲，两臂肩侧屈手触肩，低头。 3拍 两臂侧上举，抬头。 4拍 还原直立。 5~8拍同1~4拍，但方向相反。

第二节 下肢运动 (图18)

预备姿势：直立。 1~2拍 左腿屈膝抬起，两手抱膝；还原直立。 3~4拍 右腿屈膝抬起，两手抱膝；还原直立。 5拍 全蹲，两手扶膝。 6拍 两腿伸直，两手扶膝，上体前屈。 7拍 同5拍。 8拍 还原直立。